



POR LIEN MENDES

Especialista em Gestão de Pessoas, mentora de líderes e consultora de Desenvolvimento Humano, certificada em Liderança pela Ohio University.
E-mail: contato@lienmendes.com.br

FAÇA UM CHECK-UP PROFISSIONAL SEGUINDO CINCO PASSOS

À medida que o tempo passa e o calendário avança para o último mês do ano, é quase um ritual para muitos de nós iniciar uma retrospectiva pessoal. Assim como temos o hábito de fazer check-ups de saúde, revisões no carro antes de uma longa viagem, por que não estabelecer o check-up de carreira como um marco essencial do nosso desenvolvimento profissional? Afinal, nossa carreira é um veículo que pode nos levar a destinos tão desejados quanto inesperados. E é preciso estarmos prontos para ambos os momentos.

Assim, convido você a se reconectar com suas metas e mergulhar comigo nesse autoexame profissional. Busque o seu bloco de

notas, uma caneca com sua bebida favorita e vamos refletir sobre o ano que está dando adeus?

Passo 1: Reflita sobre suas conquistas e desafios

Pegue aquela lista de objetivos do início do ano (não se preocupe, eu espero). Agora, dê uma olhada e marque o que você conseguiu alcançar. Como você avalia o seu progresso em relação a essas metas? O que foi feito? Talvez você tenha buscado aquela promoção, aprendido uma nova habilidade ou até mesmo melhorado seu *networking*. Cada pequena vitória merece ser celebrada!



Você sabia que um estudo da *Harvard Business Review* aponta que os profissionais que dedicam tempo para refletir sobre suas vitórias são mais motivados e se desempenham melhor? Então, pergunte-se: Quais projetos concluí? Que habilidades novas adquiri? Conquistei alguma promoção ou reconhecimento?

Precisamos ser honestos: nem tudo são flores. Então, lembre-se de mapear não apenas as vitórias. Os fracassos, ou melhor, os aprendizados, são igualmente valiosos e podem ser excelentes oportunidades de evolução e aprendizado. Então, pergunte a si mesmo: o que não deu certo? E, mais importante, o que aprendi com isso?

Passo 2: Avalie suas habilidades

Em um mundo BANI (Frágil, Ansioso, Não linear e Incompreensível), onde a mudança é constante, a adaptabilidade é um fator diferencial. Nesse sentido, o aprendizado contínuo é um pilar central em qualquer avaliação de carreira. Então, pergunte-se: Quando foi a última vez que me desafiei a aprender algo novo? Quais habilidades adquiri ou aperfeiçoei ao longo ano? Que iniciativas diferentes tive em minha carreira ou no trabalho? O que fiz para me desenvolver profissionalmente?

Vamos um pouco mais além? O Fórum Econômico Mundial aponta que, até 2025, 50% de todos os funcionários precisarão de requalificação. Que tal aproveitar esse momento e listar as competências que precisa aprimorar para não ficar para trás?

Passo 3: Examine o seu engajamento com o trabalho e o equilíbrio de vida

Invista um tempo em refletir sobre o seu nível de engajamento e bem-estar com o trabalho que você exerce. Comece por se perguntar: acordo animado para trabalhar ou conto os minutos para o final do dia? Meus valores pessoais estão em sintonia com os da empresa? Minhas expectativas estão sendo atendidas? Em quais momentos me senti mais realizado/feliz? O quanto tive a oportunidade de expressar meus talentos/habilidades no trabalho?

Vale salientar que o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é fundamental. Outro estudo publicado pela *Harvard Business Review* revelou que profissionais que conseguem manter um bom equilíbrio entre trabalho e vida pessoal tendem a ter um desempenho melhor e uma saúde mental mais robusta. Reflita sobre como seu trabalho afeta sua vida pessoal. Você tem tempo para hobbies, família, amigos e descanso?

Atenção, sua satisfação profissional é um indicador vital que lhe mostrará se está na trilha certa!

E se por acaso você se encontra desengajado, busque entender o porquê. Falta de desafios? Divergência de valores? Reconhecimento? Identificar a causa é o primeiro passo para mudar o jogo a seu favor. Portanto, pergunte-se o que precisa mudar para alcançar o que deseja. Talvez um descompasso aqui pode significar que é hora de considerar novos horizontes.

Passo 4: Considere suas finanças

Dinheiro não é tudo, mas é um indicador importante de saúde de sua carreira. É crucial entender que o salário não é apenas um reflexo do valor que o mercado atribui às suas habilidades e experiências, mas também um fator determinante na sua satisfação profissional e pessoal. Portanto, a análise salarial é um componente essencial no seu check-up de carreira.

Você está ganhando o que vale? Seu salário está em linha com o mercado? Você se sente reconhecido e remunerado à medida de suas entregas e resultados? Há quanto tempo você não é promovido? Você pode consultar o <https://www.vagas.com.br/mapa-de-carreiras/> para conhecer como está atualmente o mercado em relação à sua profissão ou ao seu cargo.

Atenção, não foque apenas no número que aparece no seu contracheque. Benefícios como planos de saúde, oportunidades de educação continuada, flexibilidade de trabalho, entre outros, e cultura empresarial também agregam valor à sua remuneração total. Avalie como esses aspectos são ou não positivos para sua satisfação geral com o trabalho.

Se você concluir que é hora de buscar um aumento, prepare-se cuidadosamente para essa conversa. Documente suas conquistas, destaque como você agregou valor à empresa e demonstre como suas responsabilidades cresceram. Além disso, pratique suas habilidades de negociação e esteja pronto para discutir não apenas salário, mas também oportunidades de desenvolvimento e crescimento profissional.

Passo 5: Crie metas para o futuro

Com base em tudo o que refletiu, estabeleça objetivos claros para o próximo ano. Sugiro que use o modelo SMART (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais) para criar um plano sólido. Definir metas de vagas como “quero ser promovido”, “quero ganhar mais dinheiro” não são suficientes. Seja específico. Quanto mais você quer ganhar? Qual cargo você está almejando? Como você vai chegar lá? Contemple metas para manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Lembre-se que, para cada objetivo, é preciso definir passos concretos. Se deseja uma promoção, quais projetos você pode liderar? Se você quer melhorar suas habilidades de comunicação, que cursos ou workshops podem ajudá-lo?

Independentemente de onde você se encontre em sua jornada profissional, lembre-se de que sua carreira não é uma corrida, mas uma maratona. Os objetivos podem mudar, os interesses podem evoluir e está tudo bem. O mais importante é continuar se movendo, aprendendo, adaptando e crescendo. Afinal, estamos às vésperas do início do próximo capítulo de sua história profissional. Este check-up de final de ano é mais do que uma retrospectiva, é uma janela para o futuro. É a oportunidade perfeita para realinhar, reajustar e recomeçar com coragem para olhar de forma gentil para o que precisa ser feito em busca da mudança.

Abra seu diário de carreira e comece a esboçar os planos para um 2024 cheio de conquistas. Prepare-se para escrevê-lo com intenção e paixão! Todos nós merecemos esse autocuidado. ■