

A thick orange line starts from the left edge, loops upwards and to the right, then curves downwards and to the right, ending as a horizontal line at the bottom of the slide.

PLANEJANDO SUA **CARREIRA**



SEU FUTURO SUAS REGRAS

Se você está lendo isso, provavelmente acabou de se formar, está nos primeiros anos da sua carreira ou simplesmente olhou para o espelho e pensou: "E agora, o que eu faço com a minha vida profissional?" Respira fundo. Você não está sozinho nessa jornada.

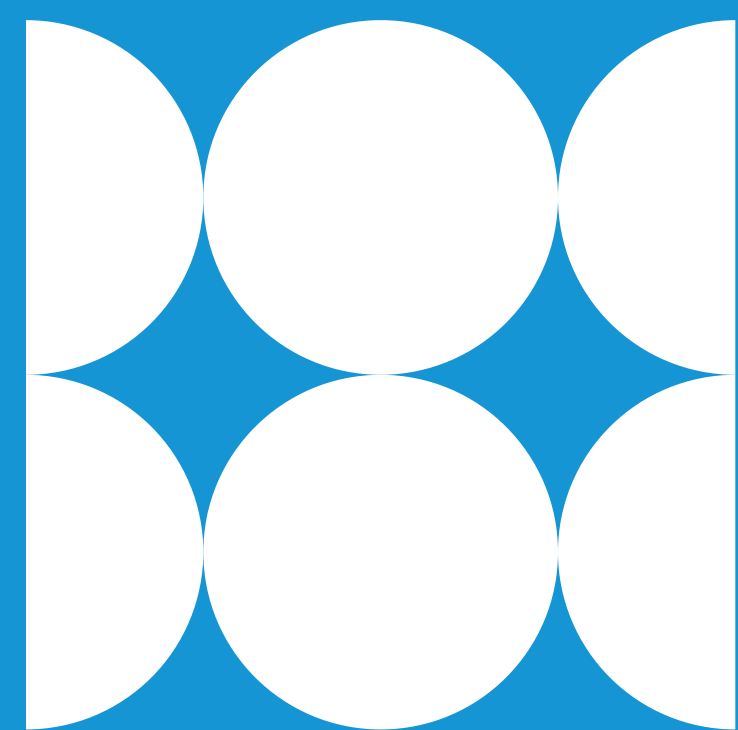
Bem-vindo ao clube dos profissionais que estão navegando em um mercado de trabalho que parece ter sido redesenhado do zero. Inteligência artificial, trabalho remoto, carreiras paralelas, múltiplas fontes de renda... É muita coisa acontecendo ao mesmo tempo, né?

Este e-book não é mais um manual chato de "como ter sucesso". É um papo reto sobre como você pode ser o protagonista da sua própria história profissional. Vamos falar de planejamento de carreira, sim, mas também de como construir uma vida que faça sentido para você, não para o LinkedIn dos outros.

Preparado? Vamos nessa!

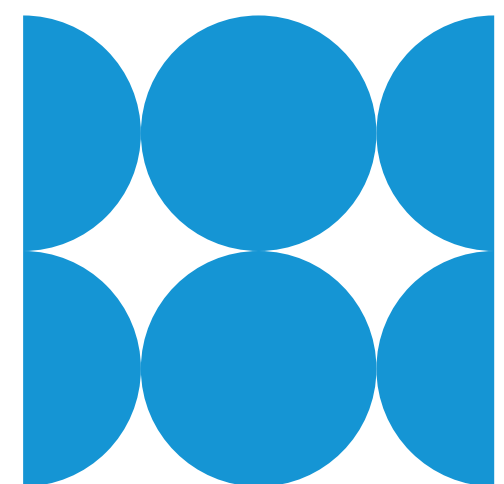
VOCÊ VAI VER AQUI





A verdade que ninguém te contou





A verdade que ninguém te contou na faculdade



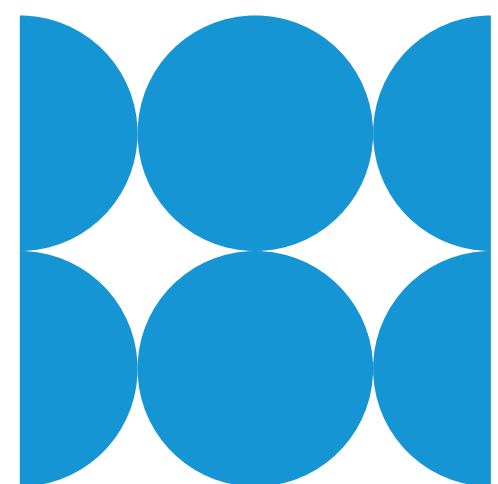
SPOILER: CARREIRA NÃO É UMA ESCADA, É UM PARQUE DE DIVERSÕES.

Lembra quando te disseram que carreira era uma escada? Você entra como estagiário, vira júnior, depois pleno, sênior, coordenador, gerente... e assim por diante até a aposentadoria? Pois é, essa história está ultrapassada.

O mercado de trabalho de 2025 é mais parecido com um parque de diversões do que com uma escada. Tem montanha-russa (altos e baixos), carrossel (às vezes você volta para onde começou, mas com outra perspectiva), casa dos espelhos (você se descobre de formas inesperadas) e até aqueles brinquedos radicais que você nem sabia que existiam.

Segundo o Fórum Econômico Mundial, as tendências mundiais em transformação devem gerar 170 milhões de novos empregos até 2030. Muitos desses empregos nem existem ainda. Então, se você está se sentindo perdido, relaxa. O mapa está sendo desenhado enquanto caminhamos.





A verdade que ninguém te contou na faculdade

O QUE MUDOU? (E O QUE ISSO SIGNIFICA PARA VOCÊ)

ANTES:

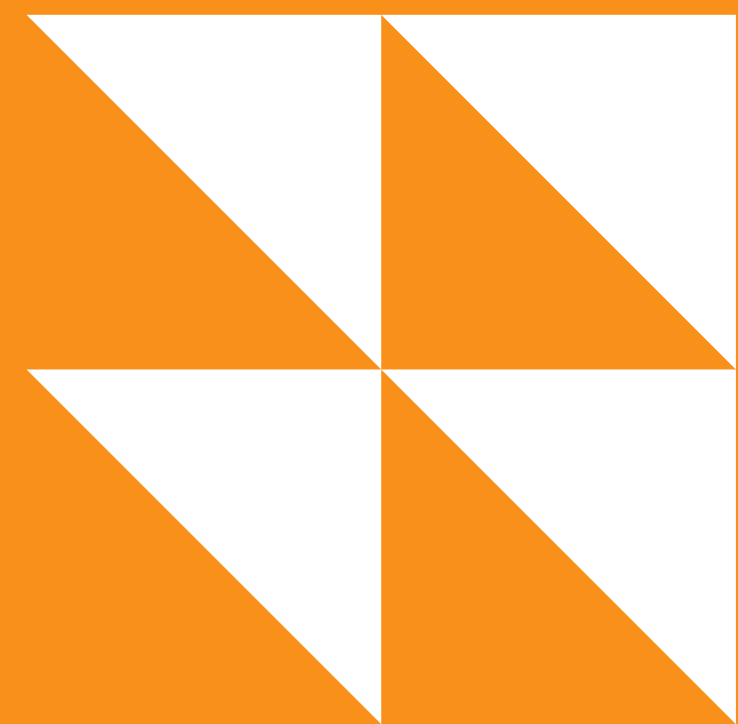
- Um emprego para a vida toda;
- Progressão linear e previsível;
- Habilidades técnicas contavam mais;
- Trabalho presencial, 9h às 18h.

AGORA:

- Múltiplas carreiras ao longo da vida;
- Trajetórias zigue-zague e não lineares;
- Soft skills valem ouro;
- Trabalho híbrido, remoto, flexível;
- Carreiras paralelas e múltiplas fontes de renda.

A boa notícia? Você tem muito mais liberdade para desenhar sua carreira do jeito que quiser. **O que isto gera para você?** Essa liberdade vem com responsabilidade. **E é aí que entra o planejamento.**





Protagonismo de Carreira



Protagonismo de Carreira

VOCÊ É O CEO DA SUA CARREIRA!



SABE QUAL É O MAIOR ERRO QUE JOVENS PROFISSIONAIS COMETEM?

Agir como se fossem coadjuvantes da própria história. Esperar que alguém venha e diga: "Agora você pode crescer", "Agora você está pronto", "Aqui está sua promoção".

Protagonismo profissional **significa assumir a responsabilidade total pela evolução da sua carreira.**

É entender que você não trabalha para uma empresa, você trabalha EM uma empresa enquanto seus objetivos estão alinhados.

Veja como ser protagonista na prática:

1. Defina o que sucesso significa para VOCÊ

Antes de sair correndo atrás de metas, pare e reflita: o que é sucesso para você? Não para seus pais, não para o Instagram, não para aquele colega que virou gerente aos 25. Para VOCÊ!

Sucesso pode ser:

- Ganhar bem e ter estabilidade financeira;
- Ter flexibilidade para viajar pelo mundo;
- Causar impacto social positivo;
- Equilibrar carreira e vida pessoal;
- Ser referência técnica na sua área;
- Empreender e ter seu próprio negócio;

Não existe resposta certa. Existe a SUA resposta.

2. Assuma o volante (mesmo quando não souber o destino)

Protagonismo não significa ter todas as respostas. Significa tomar decisões, testar caminhos, errar, ajustar a rota e seguir em frente. É preferível tomar uma decisão "boa o suficiente" hoje a esperar pela decisão "perfeita" que nunca chega.

3. Comunique suas ambições

Seu gestor não é vidente. Se você quer crescer, quer mudar de área, quer liderar projetos, você precisa comunicar isso. Marque aquela conversa de carreira, exponha suas metas, pergunte o que precisa desenvolver. A proatividade é sexy no mundo corporativo.



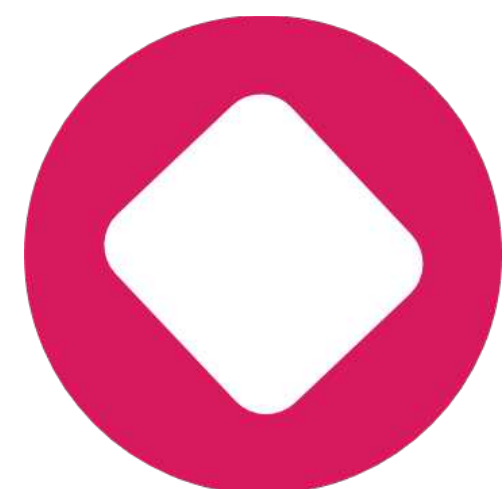
Seu Plano de Carreira

E-BOOK



PLANEJANDO SUA CARREIRA

EQUIPE CERTA



Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO

Por que planejar se tudo muda o tempo todo?

Ótima pergunta. A resposta é simples: planejar não é prever o futuro, é se preparar para ele.

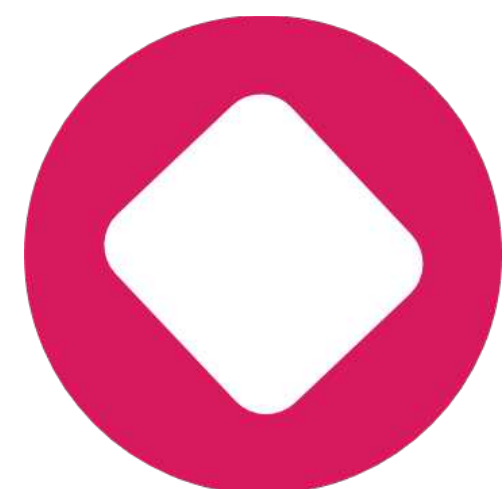
Um plano de carreira não é uma camisa de força. **É uma bússola.** Ele te dá direção, mas permite que você ajuste a rota quando aparecer uma tempestade (ou uma oportunidade incrível que você não esperava).

Pesquisas da Harvard Business Review mostram que profissionais com planos de carreira de longo prazo (5 anos) têm:

- Menos estresse relacionado à carreira;
- Maior sensação de empregabilidade;
- Conexão mais profunda com seu propósito.

Veja a seguir os 5 pilares para planejar sua carreira...





Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO

PILAR 1: AUTOCONHECIMENTO (QUEM SOU EU? COMO EU FUNCIONO?)

Tudo começa aqui. E não, não estamos falando de fazer um teste de personalidade na web. Estamos falando de uma reflexão honesta e profunda.

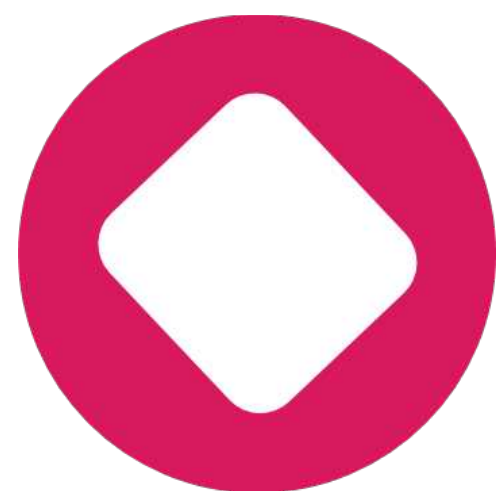
PERGUNTAS PARA VOCÊ RESPONDER (DE VERDADE):

- Quais são meus pontos fortes? (E não vale ser modesto)
- Onde eu preciso melhorar? (E não vale ser autodestrutivo)
- O que me deixa animado para trabalhar?
- O que me drena completamente?
- Quais são meus valores inegociáveis?
- Como eu quero que as pessoas me lembrem profissionalmente?

FERRAMENTAS ÚTEIS:

- Análise SWOT pessoal (Forças, Fraquezas, Oportunidades, Ameaças);
- Teste de âncoras de carreira;
- Conversas honestas com mentores e amigos de confiança;
- Feedback 360° (pedir feedback para gestores, colegas e até clientes).





Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO



PILAR 2: OBJETIVOS SMART (METAS QUE FUNCIONAM)

Agora que você se conhece melhor, é hora de transformar sonhos em metas tangíveis.

E aqui entra a metodologia SMART:

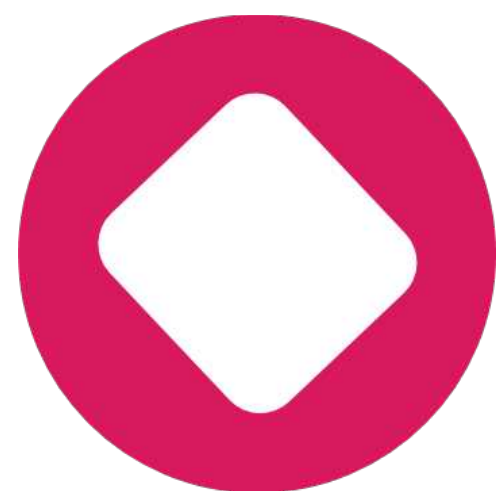
- Specific (Específico): "Quero crescer" é vago. "Quero ser promovido a analista sênior" é específico.
- Measurable (Mensurável): Como você vai saber que chegou lá?
- Achievable (Atingível): Desafiador, mas possível.
- Relevant (Relevante): Alinhado com sua visão de sucesso.
- Time-bound (Com prazo): Até quando?

Exemplo prático:

- ❌ Meta ruim: "Quero ser melhor em marketing digital"
- ✅ Meta SMART: "Até dezembro de 2025, quero concluir uma certificação em Google Ads e liderar pelo menos 2 campanhas digitais com ROI positivo na empresa"

Pense em três horizontes:

Prazo	Foco	Exemplos
Curto prazo (6-12 meses)	Habilidades e experiências imediatas.	Fazer um curso, assumir um projeto, expandir network.
Médio prazo (2-3 anos)	Posicionamento e crescimento.	Promoção, mudança de área, especialização.
Longo prazo (5 anos)	Visão e impacto.	Posição de liderança, empreender, ser referência.



Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO



PILAR 3: DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO (LIFELONG LEARNING)

Aqui vai uma verdade dura: seu diploma tem prazo de validade. Não porque ele deixa de ser importante, mas porque o conhecimento evolui rápido demais. O conceito de lifelong learning (aprendizado ao longo da vida) não é mais um diferencial. É obrigatório para quem quer se manter relevante.

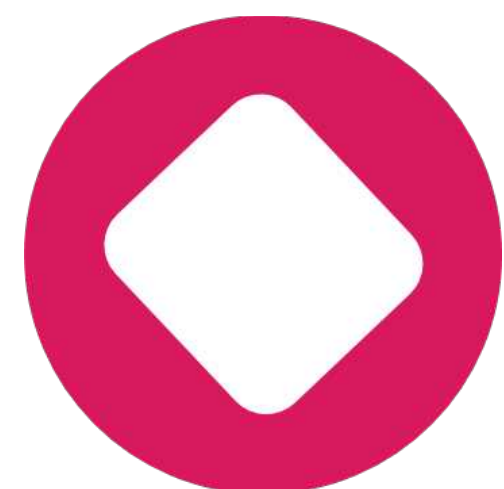
As soft skills que valem ouro em 2025:

Segundo o Fórum Econômico Mundial e pesquisas de mercado, estas são as competências mais valorizadas:

1. Pensamento estratégico (presente em 65% das vagas);
2. Curiosidade e aprendizagem contínua;
3. Resiliência;
4. Flexibilidade e agilidade;
5. Inteligência emocional;
6. Comunicação eficaz;
7. Resolução de problemas complexos;
8. Liderança (mesmo sem cargo formal).

Como desenvolver essas habilidades:

- Cursos online;
- Livros e podcasts: Consuma conteúdo de qualidade regularmente;
- Projetos práticos: Aprenda fazendo, não só estudando;
- Mentoria: Busque alguém que já passou pelo caminho que você quer trilhar;
- Comunidades: Participe de grupos, eventos e fóruns da sua área.



Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO



PILAR 4: NETWORKING (SEU NETWORK É SEU PATRIMÔNIO)

Vamos ser diretos: 80% dos profissionais consideram o networking essencial para o sucesso na carreira. E quase 100% acreditam que reuniões presenciais constroem relacionamentos mais fortes.

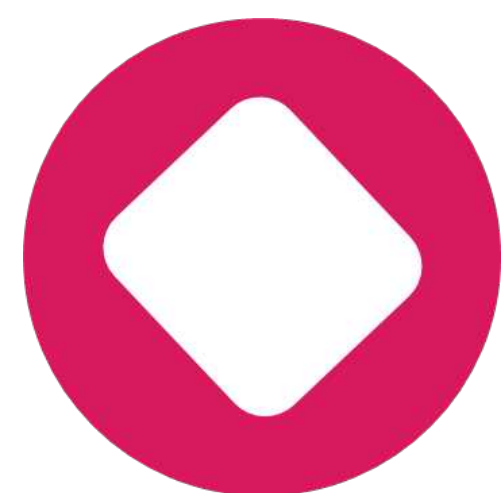
Mas calma, networking não é sobre colecionar cartões de visita ou adicionar 500 pessoas no LinkedIn que você nunca interagiu. É sobre construir relacionamentos genuínos.

Networking de verdade:

- Seja genuíno: Interesse real pelas pessoas, não só pelo que elas podem fazer por você;
- Dê antes de pedir: Ofereça ajuda, compartilhe conhecimento, faça conexões;
- Mantenha contato: Não apareça só quando precisar de algo;
- Diversifique: Conecte-se com pessoas de diferentes áreas, níveis e backgrounds;
- Online + Offline: Use o LinkedIn, mas também vá a eventos, happy hours, conferências.

Tipos de conexões para cultivar:

- Mentores (quem já está onde você quer chegar)
- Pares (colegas da sua geração e área)
- Mentorados (ensinar também é aprender)
- Conexões cross-funcionais (pessoas de outras áreas que podem trazer novas perspectivas).



Seu Plano de Carreira

O MAPA DO TESOURO

PILAR 5: EXECUÇÃO E FLEXIBILIDADE (A ARTE DE FAZER ACONTECER)

O melhor plano do mundo não vale nada se ficar na gaveta. Mas executar não significa seguir cegamente um roteiro. Significa agir, medir, aprender e ajustar.

Ciclo de execução:

- Ação: Coloque o plano em prática
- Monitoramento: Acompanhe seu progresso
- Reflexão: O que está funcionando? O que precisa mudar?
- Ajuste: Adapte o plano com base no que aprendeu
- Repita: Volte para a ação

Perguntas para suas revisões periódicas:

- Estou progredindo nas minhas metas?
- Meus objetivos ainda fazem sentido ou mudei de ideia?
- Que novas oportunidades surgiram?
- Preciso acelerar ou desacelerar?
- Este caminho ainda me inspira?





Carreiras Paralelas



Carreiras Paralelas

E MÚLTIPLAS FONTES DE RENDA



BEM-VINDO À ERA DO PORTFOLIO CAREER

Aqui vai um dado interessante: cada vez mais jovens profissionais estão construindo o que chamamos de portfolio career — uma carreira composta por múltiplas atividades e fontes de renda, em vez de um único emprego tradicional.

Pensa assim: em vez de colocar todos os ovos na mesma cesta (seu emprego CLT), você diversifica. Assim como um investidor faz com seu portfólio financeiro.

Por que considerar Carreiras Paralelas?

- Segurança financeira: Se uma fonte de renda falha, você tem outras;
- Realização pessoal: Você pode explorar diferentes paixões e talentos;
- Aprendizado acelerado: Múltiplas experiências = múltiplas competências;
- Flexibilidade: Você não depende 100% de um único empregador;
- Potencial de ganhos: Teto de renda mais alto do que um salário fixo.

MODELOS DE CARREIRA PARALELAS

Emprego + Freelance - Você mantém seu emprego CLT e faz trabalhos freelance nas horas vagas (design, redação, consultoria, programação);

Emprego + Negócio próprio - você tem seu emprego principal e um negócio paralelo (e-commerce, infoprodutos, serviços);

Múltiplos trabalhos part-time - Em vez de um emprego de 44h semanais, você tem 2-3 trabalhos menores em áreas diferentes;

Emprego + Renda passiva - Você trabalha e investe em fontes de renda passiva (investimentos, aluguel de imóveis, produtos digitais).



O Futuro do Trabalho

E-BOOK

PLANEJANDO SUA CARREIRA

EQUIPE CERTA



O Futuro do Trabalho

E COMO VOCÊ SE ENCAIXA NELE



AS MEGATENDÊNCIAS QUE VÃO MOLDAR SUA CARREIRA

O Fórum Econômico Mundial e outras instituições de pesquisa identificaram as principais forças que estão transformando o mercado de trabalho. Vamos traduzir o que isso significa para você

Tendência 1: Inteligência Artificial e Automação

A verdade: A IA não vai roubar seu emprego. Mas talvez alguém que saiba usar IA melhor que você, vai.

O que fazer: Aprenda a usar ferramentas de IA (ChatGPT, Midjourney, Copilot) para aumentar sua produtividade. A IA é sua assistente, não sua concorrente

Tendência 2: Trabalho Híbrido e Remoto

A verdade: O trabalho 100% presencial está em extinção. Empresas que não oferecem flexibilidade perdem talentos.

O que fazer: Desenvolva habilidades para trabalho remoto (autodisciplina, comunicação assíncrona, gestão de tempo). E aproveite a flexibilidade para morar onde quiser.

Tendência 3: Sustentabilidade e Impacto Social

A verdade: 63% dos trabalhadores preferem empresas com políticas claras de diversidade e sustentabilidade.

O que fazer: Se isso é importante para você, escolha empresas alinhadas com seus valores. Ou crie soluções que gerem impacto positivo.



O Futuro do Trabalho

E COMO VOCÊ SE ENCAIXA NELE



Tendência 4: Economia Gig (plataformas de serviço) e Trabalho por Projeto

A verdade: Cada vez mais profissionais trabalham por projeto, não por tempo integral.

O que fazer: Construa um portfólio sólido, desenvolva habilidades de negociação e aprenda a precificar seu trabalho.

Tendência 5: Upskilling e Reskilling (Recapacitação e Requalificação) Constantes

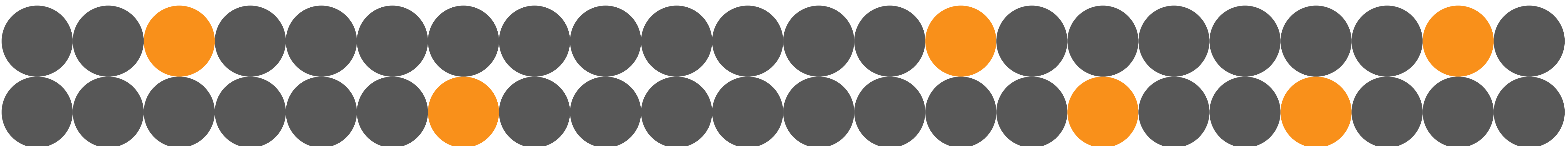
A verdade: A meia-vida das habilidades técnicas é de 2-5 anos. Você precisa se atualizar constantemente.

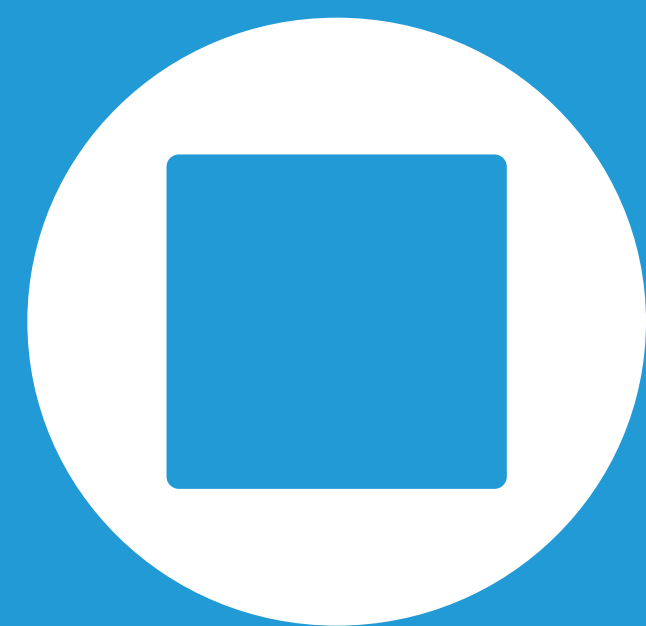
O que fazer: Reserve tempo toda semana para aprender algo novo. Faça disso um hábito, não um evento.

O profissional do futuro é multi-habilidades

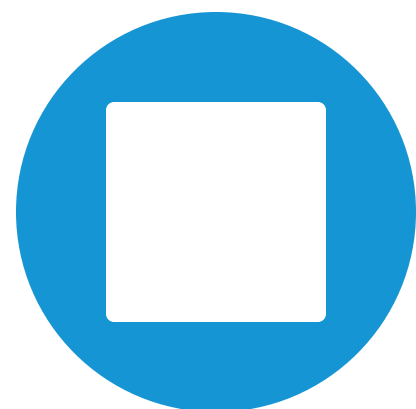
Esqueça a ideia de ser especialista em uma coisa só. O profissional mais valorizado é o T-shaped: tem profundidade em uma área (a barra vertical do T) e conhecimento amplo em várias outras (a barra horizontal).

Exemplo: Você é desenvolvedor (profundidade), mas também entende de UX, marketing digital e gestão de projetos (amplitude).





Dicas Práticas



Dicas Práticas

PARA SEGUIR ADIANTE



COMECE PEQUENO, PENSE GRANDE

Não precisa ter tudo planejado hoje. Comece com metas de 6 meses. O resto você ajusta no caminho.



CELEBRE AS PEQUENAS VITÓRIAS

Conseguiu um feedback positivo? Concluiu um curso? Fez uma nova conexão importante? Comemore! O caminho é longo, e você precisa de combustível



TENHA UM "BOARD DE MENTORES"

Você não precisa de um mentor formal. Pode ter várias pessoas que te inspiram e aconselham em diferentes áreas da vida.



INVISTA EM VOCÊ ANTES DE INVESTIR EM QUALQUER OUTRA COISA

Cursos, livros, eventos, saúde mental, saúde física. Você é seu maior ativo.



NÃO COMPARE SEU CAPÍTULO 1 COM O CAPÍTULO 10 DE OUTRA PESSOA

O LinkedIn é uma vitrine. Todo mundo mostra os sucessos, ninguém mostra as 47 tentativas que falharam antes. Foque na sua jornada.



TENHA UM FUNDO DE EMERGÊNCIA

Protagonismo de carreira às vezes significa tomar riscos. Ter 6 meses de despesas guardadas te dá liberdade para fazer escolhas corajosas.



CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Ambição é ótima. Burnout não é. Terapia, meditação, exercícios, hobbies – tudo isto faz parte de uma carreira sustentável.



DOCUMENTE SUA JORNADA

Mantenha um registro das suas conquistas, projetos, feedbacks. Isso vai te ajudar em avaliações de desempenho, entrevistas e, principalmente, quando você duvidar de si.



Seu Plano de Ação



Seu Plano de ação

PARA OS PRÓXIMOS 30 DIAS



CHEGA DE TEORIA.

VAMOS À PRÁTICA. AQUI ESTÁ UM PLANO DE AÇÃO PARA VOCÊ COMEÇAR HOJE:

SEMANA 1: AUTOCONHECIMENTO

Reserve 2 horas para responder as perguntas de autoavaliação deste e-book

Faça um teste de perfil comportamental online (gratuito)

Peça feedback honesto para 3 pessoas (gestor, colega, amigo)

SEMANA 2: DEFINIÇÃO DE METAS

Defina 1 meta SMART para cada prazo (curto, médio, longo)

Identifique 3 habilidades que você precisa desenvolver

Pesquise cursos, livros ou recursos para desenvolver essas habilidades

SEMANA 3: NETWORKING

Atualize seu perfil no LinkedIn (foto profissional, resumo, experiências)

Conecte-se com 10 pessoas relevantes da sua área

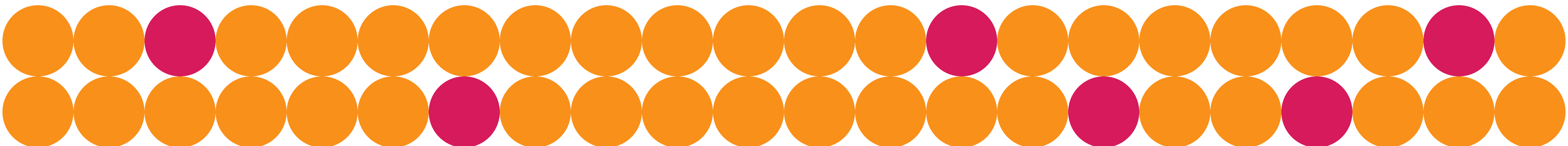
Participe de 1 evento (online ou presencial) da sua área

SEMANA 4: EXECUÇÃO

Inscreva-se em 1 curso ou leia 1 livro sobre uma habilidade que você quer desenvolver

Marque uma conversa de carreira com seu gestor

Crie um sistema de acompanhamento das suas metas (planilha, app, caderno)





CONSIDERAÇÕES FINAIS

SUA CARREIRA, SUAS REGRAS

Chegamos ao fim deste guia, mas sua jornada está apenas começando. E aqui vai a verdade mais importante de todas: não existe um caminho certo. Existe o caminho que faz sentido para você. Hoje.

Amanhã, você pode mudar de ideia. E tudo bem. Planejar carreira não é sobre acertar o futuro, é sobre estar preparado para criá-lo.

Você vai errar. Vai se sentir perdido. Vai duvidar das suas escolhas. Vai ver colegas "passando na sua frente". E em todos esses momentos, lembre-se: você é o protagonista da sua história. Não um coadjuvante na história de outra pessoa.

Então respira, ajusta a coroa (ou o boné, ou o fone de ouvido) e bora construir uma carreira que seja sua cara. O futuro é seu. As regras também.

Agora vai lá e faz acontecer. 🚀

BOA SORTE NA
SUA CARREIRA
SIGA NOSSAS VAGAS!

