

Daniela do Lago

UP

50

dicas para
decolar na
sua carreira

INTEGRARE
business

Daniela do Lago

UP

50

dicas para
decolar na
sua carreira

INTEGRARE
business

Copyright © 2016 Daniela do Lago
Copyright © 2016 Integrare Editora e Livraria Ltda.

Editores
André Luiz M. Tiba e Luciana Martins Tiba

Coordenação e produção editorial
Estúdio C R Comunicação

Copidesque
Rafaela Silva

Revisão
Pedro Japiassu Reis

Projeto gráfico e diagramação
Gerson Reis

Capa
Q-pix – Estúdio de criação – Renato Sievers

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Andreia de Almeida CRB-8/7889

Lago, Daniela do
Up: 50 dicas para decolar na sua carreira / Daniela do
Lago. -- São Paulo : Integrare Editora, 2016.
248 p.

ISBN 978-85-8211-077-5

1. Carreiras 2. Orientação profissional 3. Mercado de
trabalho 4. Liderança 5. Administração de pessoal 6.
Sucesso I. Título

CDD 650.14

16-1077

Índices para catálogo sistemático:

1. Carreiras

Todos os direitos reservados à INTEGRARE EDITORA E LIVRARIA LTDA.
Rua Tabapuã, 1123, 7º andar, conj. 71/74
CEP 04533-014 – São Paulo – SP – Brasil
Tel. (55) (11) 3562-8590
Visite nosso site: www.integrareeditora.com.br

SUMÁRIO

JOVENS

	Apresentação	13
1	Ralação do início de carreira	17
2	Como encontrar um trabalho que você ame	21
3	A incrível ilusão de “pular” etapas na vida. Três regras para a construção de uma carreira de sucesso	25
4	Existe problema em viver sem rumo?	31
5	Seus contatos ajudam ou atrapalham a carreira? Saiba fazer bem o networking	35
6	Os profissionais alienados e sua eterna insatisfação: será que você é um deles?	39
7	Basta só uma curtida no Facebook para ser demitido! Fique esperto!	45
8	Minha vida deveria parecer melhor no Facebook!	49
9	Você sabe se autogerenciar?	53
10	O momento da virada: chega de blá-blá-blá e comece a se levar mais a sério.	57

MULHERES

- Apresentação 63
- 11** Filhos não impedem que as mulheres tenham uma carreira. São os maridos 67
- 12** As mulheres trabalham mais horas e ganham menos que os homens! E a tal igualdade de gênero? . . . 71
- 13** Socorro! Não sei dizer NÃO! 75
- 14** Levar as coisas para o lado pessoal causa problemas profissionais. O trabalho não é uma irmandade de mulheres 79
- 15** Chorar no trabalho é sinal de fraqueza? 83
- 16** Sucesso na carreira significa adiar a maternidade? 87
- 17** Quanto machismo há na sua empresa? 91
- 18** Você sabe o que é *manterrupting*, *bropropriating*, *mansplaining* e *gaslighting*? Palavras em inglês, mas com significado universal: machismo para calar sua voz! 95
- 19** Sentindo-se uma fraude! Mulheres e a síndrome da impostora. 101
- 20** Uma carta para seu chefe machista. 105

LÍDERES

- Apresentação 111
- 21** Como anda sua inteligência emocional? 115
- 22** Você trabalharia com alguém como você? 119
- 23** Uma carreira de sucesso não se constrói na velocidade 4G: popularidade pode prejudicar sua carreira 123

24	Paquera e sexo casual com colegas de trabalho. Será que vale a pena?	127
25	Como seria se você pudesse definir seu próprio salário?	131
26	Qual é o limite entre insistir em algo e desistir de vez? Três dicas práticas que podem ajudá-lo a saber o exato momento de “let it go” ou “let it be”	135
27	Você contrataria seu chefe para ser seu funcionário?	141
28	A ironia é uma péssima ferramenta para conversas na empresa.	145
29	Na hora do corte, será que você sabe como demitir? Aprenda o passo-a-passo da demissão.	149
30	Por que você foi contratado para trabalhar em nossa empresa? Uma carta do seu chefe para você . . .	157

UP NA CARREIRA

	Apresentação	163
31	Quanto te ofereceram de salário para desistir dos seus sonhos?	165
32	O “bê-a-bá” do trabalho: vinte atitudes positivas que todo bom profissional deve ter na empresa	169
33	Você já se sentiu angustiado com os rumos da sua carreira?	173
34	Não se desmotive com o sucesso profissional dos outros. Foque em suas metas!	179
35	Preguiçosos agitados	183

36	Importância das viagens de relacionamento no ambiente corporativo	187
37	Você é um profissional emotivo? Três atitudes nada profissionais que podem te prejudicar na empresa.	189
38	Burrice emocional.	195
39	Assuntos do coração são mesmo complicados. Como trabalhar e manter bom desempenho na empresa com o coração partido?	199
40	Homossexualidade no trabalho – Vamos tirar a hipocrisia do armário?.	203
41	Velho quem? Os desafios do mercado de trabalho para quem tem mais de sessenta anos.	207
42	A realidade da crise econômica. Quanto do seu trabalho baseia-se na aparência e não na realidade?.	211
43	Quão seguro é o seu emprego?	215
44	Sobrevivendo a um chefe FDP. Seu chefe é inteligente, senão ele não seria o seu chefe!.	219
45	Medo e desconfiança: como dominar as emoções negativas que contaminam o ambiente de trabalho	223
46	Critérios para escolher um emprego	227
47	As demissões são um indicador de fracasso do líder?.	231
48	Pare de reclamar e largue o trabalho que odeia! Doze perguntas que vão esclarecer se você está trabalhando no lugar errado	235
49	O que o seu trabalho atual está fazendo com você como pessoa, com a sua mente, o seu caráter e os seus relacionamentos?	239
50	A dura realidade da idade no mercado de trabalho	243

UP

JOVENS

Apresentação

Palmas! Uhuuuu!! Vivaaaa!!!

Que alegria ver um texto honesto, claro, decidido, útil e tão profissional. Em tempos em que parecer “bonito na fita” é mais importante que dizer a verdade, Daniela se mostra mais generosa do que nunca ao dar um autêntico chamado para a maturidade de seus leitores.

Já li seu outro livro e novamente me surpreendi com a profundidade de suas dicas preciosas e tão objetivas. Quantos profissionais ficam à margem de si mesmos, cambaleando em vidas que não se mostram realizadas, pela simples falta de habilidades como as apresentadas aqui... Muitos!

Nestes mais de 25 anos trabalhando com Orientação para Escolha Profissional e com Desenvolvimento Humano em empresas, vejo que há uma enorme falta de

clareza sobre a vida real que todos temos que enfrentar hoje em dia.

Como Daniela comenta, é crescente o número de pessoas que esperam das empresas, dos chefes, dos clientes, do mundo, uma compreensão quase como a de um pai superprotetor, ou de uma mãe carinhosa. Só que a vida simplesmente passa por cima daqueles que se nivelam por baixo, ou buscam os atalhos, a vida gostosinha, apostando no “deixa a vida me levar, vida leva eu...”. A autora nos mostra um lema fabuloso da excelência: meça seus passos, nunca seus sonhos.

Muitos de nossos jovens, com grande potencial, simplesmente não levantam voo na carreira. Isso acontece porque há um grande aumento do narcisismo, fomentado pela comparação com a vida idealizada e postada nas redes sociais mundo afora, mais uma onda de mimos e superproteção em muitas das famílias atuais. Esses profissionais, ainda iniciantes, irão se beneficiar muito das orientações aqui apresentadas por uma professora que coloca em prática tudo que prega e que tem feito a diferença junto aos seus clientes, por meio de sua própria trajetória incessantemente dedicada à excelência.

Este livro marcará história, pois poderá ajudar o leitor a se tornar protagonista da sua carreira e da sua vida.

Antigamente, as pessoas usavam penas e tinta para escrever, itens que eram caros e difíceis de se conseguir. Gosto de pensar nisso quando lembro da expressão

“valer a pena”. Valeria a pena escrever algo que não desperdiçasse, nem a pena, nem a tinta.

E a sua vida está valendo a pena? Aproveite cada palavra deste livro e faça como Daniela indica: transforme seus potenciais em ações concretas de compromisso com a melhor versão de si mesmo e faça valer a sua vida. Viva. Viva-se!

Leo Fraiman



Ralação do início de carreira

Independentemente da quantidade de cursos técnicos que você já tenha feito e da quantidade de diplomas e certificados que possui, a experiência profissional só acontece quando é vivida: você é o único que pode experimentá-la! É como uma estrada que só pode ser caminhada por você.

A prática de mercado vigente é que todo profissional chega até uma empresa através das habilidades técnicas. Como isso acontece? Alguém da área de Recursos Humanos fez um filtro de maneira muito “fria”, de acordo com as informações técnicas contidas no currículo: onde se formou, quais idiomas domina e cursos realizados. Nesse momento você é chamado para uma primeira entrevista e, após o processo seletivo, começa sua jornada no primeiro trabalho.

Acontece que, logo no início das nossas carreiras, mesmo que tenhamos feito muitos cursos técnicos, será necessário desenvolver na prática todo aquele conhecimento adquirido, e isso significa arregaçar as mangas e trabalhar!

Como este jovem ainda não tem experiência profissional, é muito provável que terá de fazer um monte de atividades que chamo de “tenho que”.

Existem tarefas no nosso cotidiano que gostamos de fazer e outras tarefas que “temos que” fazer. São aquelas atividades tidas como chatas, operacionais e rotineiras, mas extremamente necessárias para a organização e controle dos processos da empresa.

À medida que o jovem profissional vai mostrando resultado, a parcela de atividades “tenho que” vai diminuindo e aumenta a parcela de atividades que ele gosta de fazer. Portanto, ao receber uma tarefa chata para fazer, faça logo e com excelência! Assim, bons resultados aparecerão e num curto espaço de tempo, você estará livre daquele enrosco e se dedicando às atividades que gosta de fazer.

Quase 100% das tarefas a executar em início de carreira são operacionais e chamadas de “tenho que”, e é aí que mora o perigo. Muitos jovens profissionais têm a ilusão de que farão somente atividades que gostam no trabalho e tendem a desistir precocemente por não se adaptarem.

Vejo, atualmente, um quadro de muita ansiedade,

intolerância, nervosismo e angústia. A grande maioria está confusa sobre o caminho profissional que começa a ser traçado. Isso sem contar os que se preparam muito, mas executam pouco.

Fazer o que gosta não significa fazer algo legal todos os dias.

O mundo não premia o seu potencial e sim o seu real! Pare com essa ilusão de que irá trabalhar somente com coisas que gosta de fazer e saiba lidar com situações chatas e difíceis.

Hoje, em minha carreira, a maioria de tarefas que executo são as que amo fazer. Mas, ainda que em menor escala, as atividades que “tenho que” me acompanham e não é privilégio só meu, isso acontece com todos os profissionais, inclusive com o presidente de sua empresa.

Sabe por que seu chefe lhe dará um monte de tarefas “tenho que” para fazer no trabalho? Para dar a você a oportunidade de mostrar o seu super talento e poder traduzir para o mundo esse grande potencial que você diz ter.

Não é o que você diz, mas, sim, o que você faz que conta no mundo corporativo. Se entender como uma grande oportunidade, passará rapidamente por esse período de grande ralação, necessário para adquirir experiência.

Vale ressaltar também que, quando começamos a trabalhar, geralmente ganhamos um salário “mixuruca”. À medida que apresentamos bons resultados, assumimos

mais responsabilidades, o valor que recebemos também irá aumentar na mesma proporção: quanto maior a responsabilidade, maior o salário.

A trajetória profissional não pode ser herdada, tampouco pode ser comprada e ninguém pode tirá-la de você. Está esperando o que para começar a trilhá-la?

Comece logo!

UP

MULHERES

Apresentação

Mulher! Empreendedora por excelência

Entrei no mundo corporativo numa época em que as mulheres ainda eram minoria nesse contexto. De lá para cá, observo que o cenário profissional feminino ampliou de uma forma extraordinária.

Hoje, profissionais são respeitadas, ocupam altos escalões em empresas de diferentes segmentos e não deixam nada a dever em questões relacionadas à capacidade de administração e visão para os negócios, com a vantagem de ter percepção ampliada e intuição única. Vale dizer que a iniciativa da própria Daniela do Lago, com o desenvolvimento de **UP - 50 dicas para decolar na sua carreira**, tem esse viés, com uma perspectiva generosa e empreendedora.

Mas, infelizmente, ainda hoje existem países no mundo em que as mulheres não têm direito à alfabetização, ao exercício de uma profissão, ao desenvolvimento de uma carreira profissional e até o direito de escolher o seu próprio cônjuge é negado. Participação política, então, um sonho!

Por outro lado, na Espanha, há alguns anos existe uma lei de igualdade, a partir da qual as grandes empresas são obrigadas a terem 40% de mulheres na equipe diretiva. No Brasil, o número de mulheres em cargos de confiança e liderança já é bem expressivo, mas estatísticas revelam que ainda existem diferenças salariais entre homens e mulheres que ocupam a mesma função. Apesar disso, esses números se mantêm em crescente declínio e logo estaremos no mesmo nível, inclusive nessas questões.

Uma esfera que ainda precisa ser melhor trabalhada para as mulheres é o foco de seu potencial empreendedor, desenvolvido a partir de um ambiente de confiança. O princípio é entender que empreendedorismo é como cantar: tem gente que nasce com o dom, mas qualquer pessoa pode aprender a cantar sem desafinar e fazer bonito. Talvez não chegue a ter o reconhecimento de uma cantora famosa, mas tem condições de desenvolver habilidades únicas e estimular o empreendedorismo.

A autoconfiança é outra habilidade muito importante para toda e qualquer profissional. Além de ser um grande diferencial, pode ser alavancada com exercício

e treino. O sucesso de muitos empreendedores, sejam homens ou mulheres, tem origem justamente no desenvolvimento da autoconfiança, independentemente do seu tempo de mercado. A falta dessa habilidade pode se manifestar em sentimentos de incapacidade, impotência e dúvidas paralisantes. Quem não confia em si mesmo tem muita dificuldade para enfrentar desafios e a cada fracasso, quando acontece, confirma uma sensação de incompetência e muito sofrimento.

Já o autoconhecimento é a base sustentável do sucesso. Um aspecto relevante dessa competência é a identificação de talentos – a capacidade que cada um de nós tem de explorar os frutos da experiência pessoal para alcançar a realização. Pessoas que conquistam e sustentam o seu espaço são aquelas que identificam e assumem as coisas que gostam e sabem fazer com naturalidade, facilidade e prazer. O reconhecimento de aptidões e habilidades permite a criação de uma trajetória pessoal e profissional diferenciada e bem-sucedida. No mundo dos negócios o conhecimento e o capital intelectual não são tudo. O sucesso acontece naturalmente para as pessoas que têm a coragem e a simplicidade de serem elas mesmas.

A competência feminina tem enfraquecido o machismo. Contra fatos não há argumentos e as mulheres têm comprovado os seus diferenciais, mostrado talento e competência. A questão não é a mulher driblar circunstâncias, e sim, manter o foco no que realmente deseja,

manter-se atualizada com o mercado, com as tendências, com a tecnologia, com a sua carreira. Hoje temos muitos exemplos de mulheres em cargos de confiança e alto poder. Elas vêm abrindo espaço, se capacitando, acreditando e se disponibilizando, mas acredito que a mulher que realmente vai ter sucesso é a que não copia o modelo empreendedor masculino. Ela cria seus próprios parâmetros e, com outras parceiras, compartilha a criação e um modelo feminino de empreendedorismo. Esse é o grande desafio das mulheres deste século e isso exige algumas características relevantes, entre elas: generosidade, humildade, coragem, inclusão, equilíbrio, consenso, mais outras tantas habilidades femininas.

Ao assumirmos nossos próprios potenciais, temos competências para dar um salto quântico na sociedade, como um país de primeiro mundo que, primeiro, se detém no social e depois no individual.

Leila Navarro



Filhos não impedem que as mulheres tenham uma carreira. São os maridos

Essa temática polêmica sobre gênero tomou uma proporção relevante em uma pesquisa realizada na Espanha pelo jornal *El País* no final de 2015, e gostaria de propor uma reflexão sobre esse tema, trazendo-o para a realidade brasileira.

Pode ser que algumas coisas mencionadas aqui não se apliquem à sua vida cotidiana, mas podem estar presentes na vida de muitas mulheres em diferentes fases e gerações.

Este artigo é **SOBRE** mulheres e não somente **PARA** mulheres. É destinado também aos homens que têm uma parceira ao seu lado.

No best-seller *Faça acontecer – mulheres, trabalho e a vontade de liderar*, Sheryl Sandberg afirma que uma das decisões mais importantes para a trajetória profissional de uma mulher é escolher um bom cônjuge.

É fato que a ascensão das mulheres em altos cargos de liderança é rara (por enquanto) e crescer na carreira será impossível se essa mulher não tiver apoio do seu marido. Segundo Sandberg, não há exceções.

À medida que seu nível hierárquico sobe na empresa, maior será a responsabilidade e exigência nos resultados, e isso requer dedicação e foco no trabalho. Homens e mulheres costumam entrar nas empresas na mesma proporção, mas enquanto eles vão subindo no organograma, elas vão ficando pelo caminho. Esse fato acontece no momento em que a carreira de um dos dois tem que ganhar prioridade. Na maioria das vezes são as mulheres que abrem mão da vida profissional.

Este fato foi demonstrado num estudo de Harvard sobre “Vida e Liderança”, que analisou as aspirações de homens e mulheres treinados para assumir posições de liderança. O resultado mostrou que 75% dos homens esperam que suas esposas assumam em maior medida o cuidado com os filhos e 50% das mulheres acreditam que esse será o seu destino. Além disso, o dado que mais chamou atenção foi que 70% deles consideram que suas carreiras têm prioridade sobre a de suas esposas. Quase 40% delas pensam o mesmo.

Se for para procurar um culpado, é a própria so-

cidade. As mulheres se sentem pressionadas, não só por seus cônjuges, mas também pelas instituições e empresas. A pressão a que me refiro é a pressuposição de que elas se encarregarão mais dos filhos, das obrigações do lar e abrirão mão de suas carreiras no momento em que o casal decide qual dos dois deverá dar suporte à família.

Veja bem que esse estudo foi realizado no mercado americano. Desconheço pesquisa similar feita no Brasil, mas sem hipocrisia, alguém duvida que a cultura americana exerce muita influência aqui neste país? Às vezes penso que somos a América de ontem...

Talvez exista um estigma quanto aos homens ficarem em casa. Infelizmente ainda há resistências sociais difíceis de derrubar, seja nos EUA, ou no Brasil.

E, voltando para as corporações, é fato que existe um tabu para homens falarem a respeito. Nas empresas que atendo em todo o país, a alta direção se diz aberta e apoiadora das mulheres na liderança, mas, elas ocupam menos de 20% dos cargos de responsabilidade nas 500 empresas mais importantes do mundo e sua participação no mercado de trabalho está estancada nos 50% há mais de 20 anos.

Não é por acaso que igualdade de gênero e empoderamento das mulheres será um dos assuntos mais importantes a ser tratado pela ONU (Organização das Nações Unidas) no ano de 2016.

De fato, não existe motivo para que as mulheres abram mão das suas carreiras em detrimento da família.

Recomendo uma conversa franca e esclarecedora com seu marido, ou parceiro, para decidir qual carreira dará mais suporte à família a longo prazo.

Os casais jovens que estiverem pensando em criar um projeto de vida comum devem ter claras quais são suas pretensões profissionais e pessoais. É muito importante escolher estar ao lado de uma pessoa que respeite seus desejos.

A boa nova é que existem muitas mulheres que fizeram dar certo! Com absoluta certeza elas podem conciliar o sucesso profissional com a convivência familiar. Muitas delas trabalham fora, são bem-sucedidas e conseguem ter tempo de qualidade com os filhos. Qual é o segredo? Parceria com o cônjuge e terceirização das tarefas (mas isso é assunto para o próximo artigo).

Não será fácil! O desafio é conseguir que tanto as empresas, quanto os maridos, nos deem a oportunidade de escolher.

UP

LÍDERES

Apresentação

Tem dias que parece que a gente
leva um soco no estômago...

Eu tenho lido muito, por dever de ofício, sobre liderança e gestão de pessoas. Afinal, trabalho com esses temas, tanto na academia, quanto nas empresas em que atuo como consultor, ou onde vou para dar uma palestra. Arriscaria dizer que todos os grandes autores já passaram por meus olhos.

Li biografias, escrutinei pesquisas, acompanhei teses, considerei pensamentos originais, sempre com a intenção de me aprofundar e melhorar minha capacidade de compreender a miríade de detalhes que compõem a relação entre um líder digno do nome e seus seguidores.

Descobri que líderes são aqueles que criam cenários

futuros e os compartilham com outras pessoas, que passam a ser também donas daqueles sonhos, e então todos se empenham em realizá-los. Para isso, dizem os especialistas, os líderes, além de visionários, devem ter a capacidade de pensar estrategicamente, além de serem dotados de uma imensa força moral capaz de mobilizar as pessoas.

Então é assim, as competências de um líder podem ser divididas em dois tipos: as ligadas aos objetivos do negócio, e as que lhe permitem comunicar e mobilizar as pessoas. Business and people. OK, então...

Mas, como é mesmo que se desenvolve essas qualidades fantásticas? Basta ler o manual? Assumir o cargo? Mandar fazer um cartão pomposo? Quem sabe, usar uma gravata nova...

Não, caro amigo. Liderança não é cargo, não é título, nem é algo que se aprende uma vez e pronto. Por isso o soco no estômago... Depois de tantas leituras, cursos, seminários, observações criteriosas, vem a Daniela do Lago e me joga no colo mais dez tópicos essenciais.

Começa deixando claro que sem inteligência emocional não tem como ser um líder. Depois alerta para você tomar cuidado ao tentar ter prestígio, pois pode apenas estar sendo popular; pergunta se você contrataria o seu chefe; se você sabe quando deve parar de insistir e simplesmente desistir; pede que você retire a ironia de sua comunicação, e termina sugerindo que você escreva uma carta para o funcionário que acaba de contratar, deixando claro qual é o contrato social entre vocês.

Todos são temas essenciais, me dei conta. Definitivamente, liderança é bem mais do que desenhar estratégias e cobrar resultados das equipes. A quantidade de detalhes relacionais me faz pensar se algum dia poderei realmente dizer que entendo, de fato, de liderança.

Vou continuar lendo sobre o assunto. Felizmente, de tempos em tempos, alguém como a Daniela do Lago resolve colocar mais ingredientes nesse prato que não deve ser comido rápido, pois poderá estar frio e sem tempero. Leia estes dez capítulos devagar, degustando... e depois pense em como dar sua própria contribuição.

Eugenio Mussak

21

Como anda sua inteligência emocional?

A inteligência emocional continua importante no mercado de trabalho desde sua descoberta científica, quando Daniel Goleman a colocou em pauta, em 1995.

É bem verdade que, tanto a habilidade técnica, quanto a habilidade comportamental, são importantes para o sucesso na carreira de qualquer profissional. Mas, sem dúvida, o fator que impulsiona ou freia a carreira, é a habilidade comportamental.

Até há pouco tempo, ser um especialista de qualquer habilidade técnica garantia um trabalho e, até mesmo, segurava um profissional na empresa. Na verdade, muitos cargos de liderança ainda hoje são ocupados porque alguns profissionais são excelentes técnicos e, devido a esse destaque, são promovidos ao posto de líder da equipe.

Hoje tudo mudou. O mercado de trabalho global vem exigindo mais do exercício da liderança e, até mesmo, de qualquer candidato a emprego. E os melhores empregadores do mundo não são apenas os mais exigentes – estão em busca dos melhores graduados que também sejam fortes em inteligência emocional.

Claro que o alto desempenho na vida acadêmica ainda importa. Mas, ter habilidades interpessoais é o diferencial. O que vocês precisam agora é de inteligência emocional! Para se ter uma ideia, a *Universidade Americana de Administração Yale* acrescentou um teste de inteligência emocional ao seu processo de admissão acadêmica.

E como anda a sua inteligência emocional?

Como acontece com o QI, existem diversos modelos teóricos de inteligência emocional. O que vou apresentar a seguir, trata-se do modelo desenvolvido por Daniel Goleman, que irá ajudá-lo a refletir sobre seu próprio conjunto de forças e limites em inteligência emocional. Não se trata de um “teste”, mas de uma “amostra” para fazê-lo pensar sobre suas próprias competências:

1 – Você costuma estar consciente de seus sentimentos e por que se sente assim?

2 – Você está consciente de suas limitações, bem como de suas forças pessoais, como um líder?

3 – Você consegue lidar bem com suas emoções negativas – por exemplo, recuperar-se rapidamente quando fica contrariado ou tenso?

4 – Você consegue se adaptar facilmente a realidades em mudança?

5 – Você mantém o foco em seus objetivos principais e conhece os passos necessários para chegar lá?

6 – Você, normalmente, consegue perceber os sentimentos das pessoas com quem interage e entender suas formas de ver as coisas?

7 – Você possui um dom para a persuasão e para usar a sua influência com eficácia?

8 – Você consegue conduzir uma negociação a um acordo satisfatório e ajudar a dirimir conflitos?

9 – Você trabalha bem em equipe, ou prefere trabalhar sozinho?

O ideal é que respondam “sim” para todas as questões do teste. A inteligência emocional não pode ser comprada, terceirizada ou até mesmo ensinada. Não é de fora para dentro, e sim, de dentro para fora. Não está atrelada à idade cronológica, tampouco à experiência profissional.

E a boa notícia é que as competências de inteligência emocional podem ser aprendidas e aperfeiçoadas. Tudo depende da sua escolha e disposição em desenvolvê-las. Para garantir sua empregabilidade no mercado de trabalho e exercer uma boa liderança, só é preciso ter foco para desenvolver, cada vez mais, sua habilidade comportamental.

Comece hoje seu processo de desenvolvimento!

UP

UP NA CARREIRA

Apresentação

Fazer o que gosta ou gostar
do que faz. Das duas, uma!

Todos nós precisamos ter prazer no que fazemos para, verdadeiramente, atingirmos o patamar de sucesso desejado.

A brilhante autora, Daniela do Lago, fará neste livro com que suas escolhas sejam mais assertivas para que você tenha, de fato, um UP em sua carreira. Direta e objetiva, esta renomada *coach* e professora destaca com mestria que sucesso profissional independe do lado financeiro, ao longo dos tempos. É um livro para você encarar a realidade no mundo empresarial.

Particularmente, eu adoro quando um livro me propõe fórmulas e caminhos práticos, e esta obra tem um viés assim: ser um manual para o seu sucesso

profissional. Em especial, destaco que nos capítulos a seguir, você irá aprender 20 atitudes cruciais para ser uma pessoa de ação e que se realiza no seu trabalho; como evitar ou controlar sentimentos que limitam o seu sucesso profissional e, ainda, entender como lidar e se esquivar das armadilhas comuns durante o trajeto para o sucesso.

Entenderá que é preciso mudar e mudar de novo, o quanto for preciso. Ser flexível para traçar novas rotas e desenvolver novas habilidades. Ter uma missão pessoal e uma causa emocional que te traga motivação a cada amanhecer. Compreender cooperação e competição como elementos básicos para o sucesso. Não medir seu sucesso pela régua alheia. Entender que os líderes precisam tomar algumas atitudes empreendedoras, e recebê-las com simpatia. Ser líder de sua carreira: assumir o controle de sua vida profissional!

É um livro muito especial e que, neste último bloco, te levará a tomar decisões: parar de reclamar; escolher os caminhos – o emprego ou trabalho certo. Enfim, verá como dar um UP na sua carreira, atingindo um patamar mais elevado em termos de atitudes e resultados.

Marcelo Ortega

31

Quanto te ofereceram
de salário para desistir
dos seus sonhos?

Vejo constantemente profissionais caindo na armadilha de sempre: a do dinheiro! É importante levantarmos essa questão sobre a forma como lidamos com as escolhas profissionais. Até que ponto vale a pena desistir do que planejou para sua carreira, no futuro, para ter um salário melhor, hoje?

Vale a pena ter um bom salário no fim do mês e não exercer seu talento na empresa? Acordar todos os dias e ir trabalhar arrastado, viver uma vida sem graça e limitante?

Quando não trabalhamos de acordo com nosso

talento ficamos irritados, de mau humor, frustrados, entediados e, por consequência, os resultados ficam comprometidos. Se você se sente frustrado com a sua profissão, é chegada a hora de uma revisão de vida.

Não estou dizendo para você largar seu emprego e jogar tudo para cima. Ao contrário. Quero alertá-lo para correr atrás dos seus sonhos. Ao invés de reclamar, ficar preso em algo que te sufoca e deixa triste, experimente correr atrás do que realmente deixa você feliz.

Quando se escolhe um trabalho de acordo com o valor do salário no final do mês e sem observar se o seu talento será aplicado, é comum acontecerem escolhas equivocadas.

O sucesso profissional pode independe do sucesso financeiro. Não paute sua escolha de profissão apenas no dinheiro. Ame essa profissão com todo o coração. Persiga fazer o melhor e realize. O dinheiro virá como consequência.

Quando escolhemos uma profissão, ou trabalho, focando no nosso talento, estamos seguindo nossa vocação, atendendo a um chamado interior. Neste sentido, poderemos utilizar nossos dons e, automaticamente, passaremos a gostar do que fazemos. Esse é o grande segredo do sucesso em sua profissão.

Quando estamos na direção certa, com certeza o reconhecimento vem – incluindo o sucesso financeiro –, e tudo parece fluir naturalmente.

Por fim, controle sua ansiedade para evitar tomar

uma decisão apressada. Tenha consciência de que o resultado financeiro nem sempre acontece na velocidade que imaginamos, mas isso não indica que as coisas não estão dando certo. Planejamento e paciência são competências fundamentais para criar uma carreira de sucesso e abundância.

E, se você já percebeu que fez uma escolha errada ao aceitar seu trabalho atual, pense a respeito com seriedade. Se sentir que errou, mude e recomece. Trace um plano de ação imediatamente para o seu período de transição e faça acontecer. Nessa estrada profissional muitas pessoas podem mostrar o caminho, até iluminar o percurso para facilitar a caminhada, mas o único que pode trilhar essa estrada é você!

UP

Os profissionais, na maioria dos casos, são contratados pelas empresas para trabalhar por suas habilidades técnicas. Porém, sua carreira é impulsionada ou derrubada pelo aspecto comportamental.

De uma maneira prática e aplicável, este livro traz conceitos acadêmicos consolidados sobre comportamento no trabalho. Trata de regras das empresas que não estão escritas em nenhum lugar e que regem as relações no dia a dia corporativo.

Se você atua ou vai atuar em uma empresa, independente do momento da carreira em que esteja vivendo, este livro foi escrito para você!

O conteúdo do livro foi construído de maneira diferente. Traz 10 capítulos direcionados para quem está em início de carreira, outros 10 para mulheres e seus dilemas no trabalho, 10 capítulos para aqueles que já assumiram cargo de liderança na empresa e os 20 últimos são para os profissionais que querem dar um “upgrade” na carreira.

Ofereço aos leitores crônicas, críticas, provocações e reflexões da vida corporativa moderna, sempre com dicas práticas e imediatamente aplicáveis.

Meu desejo, como professora da área de gestão de pessoas e pesquisadora sobre carreiras, é que minhas sugestões possam ajudar efetivamente os profissionais a terem uma carreira bem-sucedida, mais equilibrada e, assim, viverem vidas mais plenas com satisfação e grandeza.

Boa leitura!

ISBN 978-85-8211-077-5



9 788582 110775 >

