

Check-up de carreira ✓

Um novo serviço para quem deseja melhorar no meio de trabalho ou está em transição

Bruna Bottino

Em 1979 diante de uma demissão, o especialista em transição de carreira e diretor-executivo da Lens & Minarelli, José Augusto Minarelli, descobriu que existia nos Estados Unidos a atividade chamada *Outplacement* (solução profissional, elaborada com o objetivo de conduzir com dignidade e respeito aos processos de demissão nas companhias). Diante disso, descobriu que a atividade utilizava bem a sua formação educacional e experiência profissional de Recursos Humanos. José Augusto Minarelli conta que ter sofrido uma demissão, ajudou-o a entender melhor a transição e a área que ele atualmente atua.

“O check-up foi criado para ajudar pessoas a cuidar da saúde de sua carreira, e eu me inspirei no check-up de saúde para dizer que: para prevenir os riscos e manter-se saudável, a gente precisa uma vez ao ano olhar como estão os fatores da empregabilidade. Se a gente olha os fatores, a gente cuida de sua melhoria, aperfeiçoamento e expansão. Então com o check-up de carreira, nós verificamos como está a empregabilidade, que é a somatória de vários fatores, sendo eles: ter o trabalho alinhado com a vocação, ter motivação para trabalhar, aprender e fazer bem feito, ter competências múltiplas, tanto técnicas de comunicação, de mercadologia, de uso das tecnologias, quanto da saúde física, mental e fé. Além do capital social, ou seja, da rede de relacionamentos que precisamos ter”, explica o especialista.

Para entender como é feito o check-up de carreira, José Augusto explica. “Nós fazemos esse check-up dentro do programa de preparação das pessoas para transição de carreira. No início do programa nós convidamos as pessoas a seguir um roteiro para verificar como anda a carreira. Diante disso, nosso consultor faz todas as recomendações. Esse programa também serve para pessoas que estejam trabalhando e que querem verificar como está a carreira e no que podem investir para melhorar. Nós, que somos especialistas nesse assunto, podemos dar a correta avaliação, depois da análise das respostas com as sugestões do que a pessoa deve fazer”, diz. Segundo o especialista, no Check-up de Carreira, é necessário realizar uma autoanálise completa, desde competências profissionais, passando por saúde física, mental e espiritual, até reservas financeiras que garantiriam a manutenção de suas atividades cotidianas após uma demissão, por exemplo.

O especialista afirma ainda que está confiante na expansão do uso do serviço para os próximos anos. “Hoje o consumo ainda é baixo, como era baixo quando começou o *Outplacement*, mas nós estamos colaborando na educação do consumidor, no caso, estamos mostrando para os profissionais o quanto é bom cuidar da saúde da carreira”, conclui.



Diretor executivo da Lens & Minarelli, José A. Minarelli

Serviço

Os interessados em se aprofundar no assunto podem fazer um check-up mais elaborado a distância, basta acessar o site <www.lensminarelli.com.br>. Os que aderirem ao sistema, recebem login e senha e preenchem os formulários. Após o preenchimento, os consultores analisam e depois fazem uma sessão via *skype* para quem está distante. Para quem está mais próximo, essa sessão pode ser feita pessoalmente.



Faça seu Check-up de Carreira!

O especialista José Augusto Mineralli desenvolveu um questionário para auxiliar o profissional na autoavaliação, baseando-se nos principais pilares da vida e carreira. A partir dele é possível ter uma visão ampla de sua perspectiva profissional.

1 ADEQUAÇÃO VOCACIONAL

a) Você está satisfeito com sua profissão ou ocupação atual?

b) Se tivesse oportunidade, trocaria de profissão ou ocupação? O que gostaria de fazer? Por quê?

c) Qual é seu grande sonho profissional ainda não realizado? Você tem esperança de conseguir realizá-lo? O que falta?

2 COMPETÊNCIA PROFISSIONAL

a) Em que você é realmente competente? Que contribuições ou benefícios você pode proporcionar a um empregador ou cliente?

b) Caso sua ocupação atual deixe de existir, que outra você se sente habilitado a desempenhar?

c) Propôs alguma mudança ou inovação significativa em seu trabalho atual? A sugestão foi aceita e implantada? Descreva a proposta e os resultados.

3 IDONEIDADE

a) Você já foi sondado para facilitar concorrências ou contratos em troca de benefícios pessoais? Como reagiu? Vacilou ou não? Por quê?

b) Quem defende uma honestidade, na sua opinião, corre o risco de perder bons negócios ou o próprio emprego? Por quê?

c) Você contrataria um profissional corruptor para facilitar seus negócios? Por quê?

4 SAÚDE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL

a) Como vai sua saúde geral? Que tipo de queixas você tem? Você se automedica? Já pensou em consultar um especialista? Qual?

b) Pratica algum esporte ou qualquer outro tipo de atividade física, como caminhadas e exercícios? Na academia ou em casa? Com orientação técnica ou sem? Qual é a frequência?

c) De quanto tempo você dispõe para: Ficar sozinho e refletir? Sair, namorar, fazer um programa diferente com seu cônjuge? Brincar e conversar com seus filhos? Encontrar amigos ou telefonar para eles? Participar de atividades comunitárias? Ler, ouvir música, assistir a um bom filme, visitar um museu, caminhar desocupadamente?

5 RESERVA FINANCEIRA

a) Você desenvolve alguma ocupação paralela ao seu emprego atual, remunerada ou não? É síndico, professor, faz “bicos”, presta algum serviço, vende alguma coisa, administra finanças da família, ajuda o cônjuge na profissão dele?

b) Tem alguma reserva financeira de contingência? Na falta do emprego, durante quantos meses conseguiria viver com suas próprias economias?

c) Recebe alguma renda extra (aluguéis, aplicações)? Qual é o valor? Conseguiria sobreviver apenas com esse rendimento?

6 RELACIONAMENTOS

a) Qual é a amplitude de sua rede de relacionamentos? Seu rol de contatos é grande e diversificado?

b) Você cultiva seus relacionamentos? De que maneira? Visita, telefona, escreve, cumprimenta em datas comemorativas como aniversário, eventos religiosos, fim de ano etc.?

c) Mantém um registro organizado de seus relacionamentos? Guarda cartões de visita, listagens e agendas em geral? Anota a ocasião, data e o assunto de cada encontro.

O plano de ação!

O executivo recomenda que, com base no autodiagnóstico proporcionado pelo check-up, o profissional escolha os conselhos que melhor se aplicam ao seu caso. As propostas têm o objetivo de gerar opções inovadoras de acordo com cada situação. As opções escolhidas devem fazer parte das tarefas que ele considerar aplicáveis e adequadas.

1. Adequação profissional

- Investigar aptidões e interesses.
- Avaliar o grau de satisfação e de insatisfação com seu trabalho atual.
- Corrigir a rota da carreira rumo à sua verdadeira vocação.

2. Competência profissional

- Diagnosticar tendências e planejar sua atualização profissional.
- Elevar seu nível de informação e cultura geral.
- Conhecer novos recursos tecnológicos e aprender a utilizar novas fontes de acesso à informação.

3. Idoneidade

- Não admitir ou compactuar com deslizes, mesmo que pequenos.
- Não manipular informações estratégicas da empresa para valorizar o próprio “passe”.
- Manter confidenciais os assuntos e as informações que estão ou estiveram sob sua responsabilidade.

4. Saúde física, mental e espiritual

- Fazer check-up médico regularmente ou uma avaliação cardíaca anual.
- Iniciar um programa de condicionamento físico.
- Investir em um programa preventivo de saúde: moderar o consumo de álcool e diminuir o cigarro, melhorar a qualidade da alimentação diária, praticar exercícios regularmente.

5. Reserva financeira

- Poupar dinheiro para as contingências.
- Identificar e fazer investimentos produtivos.
- Ter atividade remunerada extraemprego.

6. Relacionamentos

- Registrar todos os relacionamentos feitos, particularmente os mais interessantes.
- Reservar alguns minutos durante o dia para conversar descontraidamente com as pessoas que estão à sua volta.
- Aprender e praticar os procedimentos de networking.