

# Carreira & Autodesenvolvimento & Empregabilidade no Século XXI

- Y Faz ou fez trabalhos voluntários.
- Y Fala 2 idiomas ou mais.
- Y Toca bem um instrumento musical.
- Y Pratica um esporte coletivo semanalmente.
- Y Assiste sempre GNT, People & Arts ou Discovery.
- Y Fez intercâmbio fora do Brasil.
- Y Vai ao cinema toda semana.
- Y Já fez ou faz psicoterapia.
- Y Já leu 4 ou mais livros da Agatha Christie.
- Y Nunca assiste novelas.
- Y Lê Exame, Você S/A e Veja sistematicamente.
- Y Lê 3 ou mais livros por mês.
- Y Pratica algum tipo de esporte de aventura.
- Y Foi (ou é) muito estudioso na escola.
- Y Já fez ou faz teatro.




**Carreira é a sua  
trajetória profissional.**

**Autodesenvolvimento** é o seu  
processo de crescimento e  
aprendizagem pessoal.

**Empregabilidade** é o seu grau de atratividade enquanto profissional, dentro e fora da organização.

# Empregabilidade hoje...

By Dave Ulrich

-  Liderar Pessoas
-  Trabalhar em Times
-  Dar e Receber Feedbacks

**Sucesso** é o grau em que  
você desfruta de paz,  
harmonia, saúde e amor.

Vamos ter que nos  
transformar em super-heróis?

- SIM
- NÃO
- TALVEZ

# Como fazer isso????



**PERFIL**



**DICAS GERAIS**

# Cabeça Fria & Coração Quente (QI + QE)

# Sucesso










# SUPER DICA

Use muito o seu cérebro...

- ✓ Expanda sua inteligência (faça "ginástica cerebral");
- ✓ Não seja econômico para aprender;
- ✓ Aprenda a resolver problemas e desafios (faça mais, com menos e melhor).

# O que reduz a Inteligência?

-  Distúrbios psicológicos
-  Traumatismos/ Concussões Cranianas
-  Derrames/ Tumores Cerebrais
-  Drogas
-  Alcoolismo
-  Acomodação
-  etc

A maior parte das pessoas  
perde, dos 20 aos 65 anos, em  
torno de 40 % do seu potencial  
por acomodação...

Não fique na "Zona de  
Conforto"...

# Autodesenvolvimento



DINHEIRO



TEMPO



ESFORÇO

# DICA 1

Faça trabalhos voluntários!

- ✓ Pessoas que fazem trabalhos voluntários tem 25% mais satisfação com suas vidas;
- ✓ São mais éticas, altruístas, equilibradas, generosas e persistentes para atingir seus objetivos de longo prazo.

# Vantagens extras...

- ✓ Programas de MBA no exterior valorizam muito o fato do aplicante ter feito trabalhos voluntários;
- ✓ Aumenta sua empregabilidade (Alcoa, AMBEV, C&A, 3M, TAM, etc).

## DICA 2

# Aprenda idiomas!

- ✓ Lembre-se que o mundo globalizou e que a internet é “em inglês”;
- ✓ Você pode vir a trabalhar em qualquer parte do planeta no futuro.

## DICA 3

# Toque um instrumento!

- ✓ Além da “ginástica cerebral”, você terá uma atividade que o ajudará a administrar melhor o seu stress;
- ✓ Estará também desenvolvendo sua sensibilidade e criatividade.

## DICA 4

# Pratique esportes coletivos!

- ✓ Eles fazem com que exercitemos a capacidade de liderar e trabalhar em times (a focar melhor objetivos coletivos);
- ✓ Fazem com que a nossa energia não se bloqueie e seja muito estimulada.

## DICA 5

Seja seletivo ao assistir televisão !

- ✓ Não assista programas que não agreguem valor, de alguma forma, à sua vida;
- ✓ Dê prioridade para assistir séries e documentários sobre História, Sociologia, Antropologia, Ciências, Geografia, etc.

# DICA 6

## Viaje muito!

- ✓ Prepare-se para um ambiente globalizado, pluralista e multifacetado;
- ✓ Exercite muito a sua flexibilidade, resistência à frustração, humildade, curiosidade e capacidade de aprendizagem.

- ✓ Assista muitos filmes, usando critérios diferentes e criativos;
- ✓ Vá com pessoas inteligentes, analise os personagens e discuta as mensagens dos filmes;
- ✓ Faça links, tenha insights e procure aprender com eles.

## DICA 8

Não tenha preconceito  
com relação a  
psicoterapias...

- Uma boa psicoterapia pode acelerar o seu processo de autoconhecimento;
- Pode ajudá-lo a resolver os próprios conflitos;
- Pode lhe dar suporte e equilíbrio em períodos de derailment.

## DICA 9

Use seu raciocínio lógico e sua capacidade dedutiva!

- ✓ Procure resolver enigmas, testes, palavras-cruzadas, etc;
- ✓ Leia livros de mistério intrincados e que desafiem seu raciocínio.

## DICA 10

Tenha relações  
afetivas  
gratificantes!

- ✓ Amar e ser amado é fundamental para os seres humanos (base do QE);
- ✓ Não “terceirize” sua vida afetiva.

## DICA 11

# Mantenha-se atualizado!

- ✓ Leia no mínimo 1 jornal por dia, 2 revistas por semana e 3 livros por mês;
- ✓ Fique “antenado” com o que está acontecendo no mundo e com o futuro.

# DICA 12

Leia muito!

- ✓ Boas leituras dão repertório, cultura, vocabulário e habilidade para redigir;
- ✓ Você pode aprender com a experiência dos outros.

## DICA 13

# Enfrente seus medos ...

- ✓ Aprenda a correr riscos bem calculados;
- ✓ Tenha coragem para tomar decisões difíceis.

## DICA 14

# Nunca pare de estudar...

- ✓ Você vai **OTIMIZAR** seu potencial e vai abrir muitas portas e oportunidades;
- ✓ Seja CDF. Você vai causar sempre uma excelente impressão nas pessoas certas.

## DICA 15

# Faça teatro amador!

- ✓ Você exercitará muito a sua flexibilidade, comunicação, desenvoltura, capacidade de improvisação e “jogo de cintura”;
- ✓ Estará aumentando sua cultura geral e ampliando seu repertório.

**"Ah, se eu soubesse"...**

**By Mahatma Gandhi**

**Viva como se fosse  
morrer amanhã.**

**Aprenda como se  
fosse viver para  
sempre.**