



DESENVOLVENDO MINHA CARREIRA

Já estou trabalhando...
E agora?

Como desenvolver competências para
vida e carreira



Autorizamos a reprodução e divulgação parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Ficha Catalográfica elaborada pela Seção de Processos Técnicos da
Biblioteca Central do Campus USP de Ribeirão Preto

Desenvolvendo minha carreira : já estou trabalhando... e agora? : como desenvolver competências para vida e carreira / Lucy Leal Melo-Silva (Coordenadora) ; Amanda Espagolla Santos ... [et al.]. – Ribeirão Preto : FFCLRP/USP, 2019.
24 p.

1. Orientação Vocacional. 2. Habilidades Socioemocionais. I. Melo-Silva, Lucy Leal. II. Santos, Amanda Espagolla. III. Título: Como desenvolver competências para vida e carreira.

CDU 331.548



DESENVOLVENDO MINHA CARREIRA

Já estou trabalhando...

E agora?

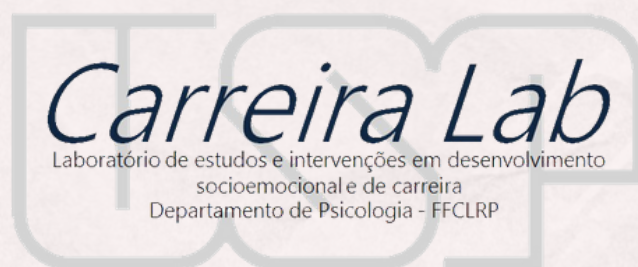
Lucy Leal Melo-Silva
(Coordenadora)

Amanda Espagolla Santos

Fabíola Aparecida Molina Costa

Marcela de Moura Franco Barbosa

Raquel Atique Ferraz



2019

Sumário



1. Formação	01
2. Vida e Trabalho	02
3. Habilidades Socioemocionais	04
3.1. Abertura ao Novo	05
3.2. Amabilidade	06
3.3. Autogestão	07
3.4. Engajamento com os outros	08
3.5. Resiliência Emocional	09
4. Adaptabilidade de Carreira	11
4.1. Preocupação	12
4.2. Controle	12
4.3. Curiosidade	12
4.4. Confiança	12
5. Formação e adaptabilidade	13
5.1. Estratégias para a construção da carreira	15
6. Dicas práticas	16
7. Referências	19
8. Links úteis	21
9. Equipe responsável	22
10. Parceiros	23



A vida adulta requer responsabilidades, entre elas, o exercício de atividades profissionais.

Como se preparar para o trabalho?

Um dos caminhos é a formação em cursos:

Técnicos;

de Graduação; e de

Pós-Graduação.

Essas qualificações não garantem o sucesso em uma profissão, é preciso continuar ESTUDANDO e se CAPACITANDO!

O percurso de qualquer carreira também envolve necessariamente o **desenvolvimento de habilidades** intra e interpessoais.

Assim, espera-se que os profissionais desenvolvam competências cognitivas, técnicas e socioemocionais.

O manejo equilibrado das relações com os colegas de trabalho e com outras pessoas é fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional e para o enfrentamento aos desafios do século XXI.

Qual a relevância das habilidades socioemocionais para a **vida e o trabalho**?

Elas influenciam o **tipo de resposta e de comportamento** que habitualmente se tem diante de situações emocionalmente intensas ou complexas.

As **habilidades socioemocionais** podem interferir tanto negativa quanto positivamente no desempenho das atividades de trabalho, a depender da forma como a pessoa lida com a situação.

Quando essas **habilidades são bem desenvolvidas**, ao invés de desperdiçar energia em uma circunstância negativa, poderá contornar os efeitos dessa situação, evitando transtornos para si e para o trabalho.

Em situações profissionais positivas, o manejo adequado das habilidades socioemocionais auxilia no controle da excitação, estabilizando o estado eufórico, diminuindo níveis de ansiedade e potencializando os ganhos.

Mas como conseguir **identificar, gerenciar e solucionar problemas** relacionados aos afazeres e aos trabalhos em equipe?

Por meio do desenvolvimento e da prática de habilidades socioemocionais os profissionais terão melhores condições para isso!

Você já ouviu alguma vez na vida falar sobre essas habilidades?

Elas são extremamente importantes para o estudo e trabalho, no que se refere:

ao planejamento;

à organização;

à tomada de decisão

às ações integradas; e

ao estabelecimento e manutenção do foco.



3. HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

O que são essas habilidades?

Conhecidas como SOFTSKILLS, são aspectos mais flexíveis dos indivíduos como a **motivação** e características da **personalidade**.

Envolve também a capacidade de alguém relacionar-se consigo mesmo e com os outros, a partir de:

comportamentos responsáveis,
estabelecimento de metas,
amabilidade,
autocontrole emocional e
resiliência.

Uma forma eficaz de analisar e entender a personalidade de uma pessoa é por meio de cinco dimensões psicológicas. Vamos conhecê-las? (Santos & Primi, 2014).



3.1. ABERTURA AO NOVO

Consiste na capacidade de uma
pessoa ser:

- flexível;
- apreciativa diante de situações desafiadoras, incertas e complexas;
- disponível para novas experiências estéticas, culturas e intelectuais.

Como estimular a ABERTURA AO NOVO?
Desenvolvendo a curiosidade para aprender, a imaginação criativa e os interesses artísticos.

(Instituto Ayrton Senna, 2014)



3.2. AMABILIDADE

Compreende a capacidade de ser:

afetuoso;
solidário; e
empático.

E também de compreender, sentir e avaliar uma situação pela perspectiva e repertório do outro, colocando-se no lugar dessa pessoa.

Como desenvolver a AMABILIDADE?

Exercitando a empatia, o respeito e a confiança.

(Instituto Ayrton Senna, 2014)



3.3. AUTOGESTÃO

Refere-se à capacidade de ter:

foco;

responsabilidade;

precisão;

organização; e

perseverança;

em relação a compromissos, tarefas e objetivos estabelecidos para a vida, ou seja, a capacidade de ter autorregulação.

Como aprimorar a AUTOGESTÃO?

Agindo com determinação, organização, foco, persistência e responsabilidade.

(Instituto Ayrton Senna, 2014)



3.4. ENGAJAMENTO COM OS OUTROS

Corresponde à capacidade de motivar-se e ter abertura para interações sociais.

Como promover o
ENGAJAMENTO COM OS OUTROS?

Vivenciando situações de:
iniciativa social;
assertividade; e
entusiasmo.

(Instituto Ayrton Senna, 2014)



3.5. RESILIÊNCIA EMOCIONAL

É definida como a capacidade que a pessoa possui de aprender com as situações adversas e lidar com os sentimentos: como raiva, ansiedade e medo.



Como desenvolver a
RESILIÊNCIA EMOCIONAL?

Treinando a:
tolerância ao estresse;
autoconfiança; e
tolerância a frustração.

(Instituto Ayrton Senna, 2014)

Resumindo...

As habilidades socioemocionais:

- favorecem a construção de conhecimentos acadêmicos, tornando a formação técnica do profissional mais sólida e eficiente; e
- configuram-se como um diferencial na hora da contratação, manutenção e progressão na carreira.

O desenvolvimento dessas habilidades socioemocionais relaciona-se:

- à **redução** de faltas no trabalho;
- ao **equilíbrio** salarial;
- ao **aumento** das chances de reemprego;
- à **melhoria** da saúde de adultos;
- à **diminuição** de distúrbios alimentares; e
- à **redução** da ansiedade e da probabilidade de depressão e propensão ao suicídio.

(Santos, Silva, Spadari & Nakano, 2018)

4. ADAPTABILIDADE DE CARREIRA

Afinal, o que é isso?

Refere-se à capacidade que uma pessoa tem para lidar com **transições de carreira**, **competência indispensável ao mundo do trabalho** no século XXI, caracterizado pela volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade.

O conceito de adaptabilidade de carreira organiza-se em torno de **quatro dimensões**:

Preocupação

Controle

Curiosidade

Confiança

Vamos conhecê-las?

(Audibert & Teixeira, 2015)

4.1. Preocupação

Está relacionada com a orientação ao futuro e ao planejamento no que diz respeito à carreira.

4.2. Controle

Refere-se às crenças do indivíduo acerca da sua responsabilidade frente ao futuro e a sua vontade de agir proativamente em prol de seus objetivos.

4.3. Curiosidade

Relaciona-se aos comportamentos de caráter exploratório que permitem ao indivíduo ampliar suas perspectivas de ação no cenário ocupacional.

4.4. Confiança

Refere-se às crenças de capacidade para enfrentar os desafios relacionados com a construção da carreira.

5. FORMAÇÃO E ADAPTABILIDADE DE CARREIRA

Estudos mostram que estudantes que se identificam com a **área de formação** e se **engajam na construção da carreira** possuem altos índices associados à:

adaptabilidade de carreira;
autoestima; e
proatividade.

Favorecendo maior **empregabilidade** e maiores oportunidades para desenvolver a carreira, além de obter sucesso e satisfação nesta transição universidade - trabalho.

(Teixeira, Oliveira, Melo-Silva & Taveira, 2019)

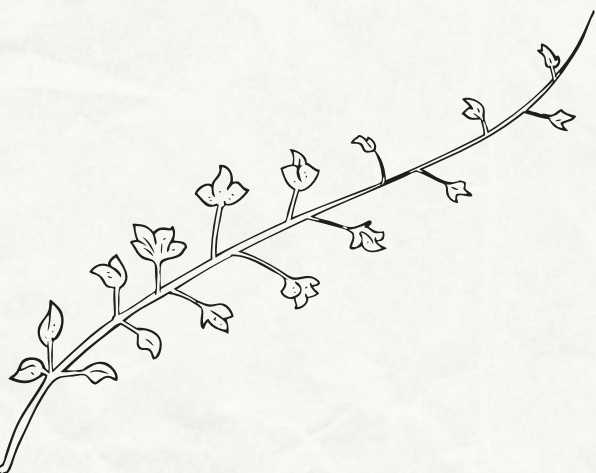
Assim, a característica essencial dos trabalhadores na contemporaneidade é: adaptar-se às exigências e oportunidades em mudanças na força de trabalho.

Resumindo...



Melhores resultados (**adaptação**) são esperados em indivíduos que estão dispostos (**adaptatividade**) e são capazes (**adaptabilidade**) de desempenhar comportamentos que visam condições mutáveis (**adaptar-se**).

(Duarte et al., 2012; Savickas & Porfeli, 2012).



5.1. Estratégias para a construção da carreira

Algumas estratégias úteis para você:

Planejar ações em função de seus propósitos de vida;

Participar de oficinas de orientação acadêmica;

Engajar-se em atividades extracurriculares;

Participar de projetos de pesquisa, cultura e extensão;

Fazer estágios;

Participar de entidades estudantis (exemplo: empresas júnior);

Realizar trabalhos voluntários.

6. Dicas Práticas

Têm muitas atividades que você pode praticar no dia a dia para treinar essas habilidades, vamos ver algumas?

Desenvolvendo a liderança

Ofereça-se para coordenar equipes de trabalho em instituições educacionais, atividades esportivas, atividades relevantes para a comunidade, em defesa do meio ambiente, entre outras.

Desenvolvendo o trabalho em equipe

Participar ativamente de grupos na realização de eventos familiares, educacionais, sociais e políticos, de atividades artísticas, recreativas e esportivas, e em atividades extracurriculares, como ligas, atléticas, centros acadêmicos, entre outras.

São boas estratégias para treinar essa habilidade.

Dicas Práticas

Desenvolvendo a comunicação

Ofereça-se para apresentar um trabalho em sala de aula, em eventos e em congressos; apresente uma ideia para uma pessoa que seja importante para você, leia (sobretudo literatura) e escreva sobre diferentes temas, dialogue com pessoas diferentes, procure cursos de oratória e conheça os diversos tipos de comunicação.

Desenvolvendo a aprendizagem

Procure ser curioso sobre assuntos novos, leia temas diferentes do que está acostumado e converse com pessoas que sabem mais do que você em alguma área específica.

Desenvolva rotina e hábitos de leitura em fontes confiáveis e qualificadas. Pesquise!

Dicas Práticas

Desenvolvendo a capacidade de resolver problemas

Refleta sobre o problema que se apresenta com máximo de equilíbrio e tranquilidade. Focalize a busca de caminhos que leve a solução. Lide com as adversidades como uma experiência de aprendizagem. Colocar-se no lugar do outro (ser empático) é uma condição essencial para resolver problemas de maneira eficaz, criativa e humana.

Lembre-se que para se conhecer melhor, adquirir e desenvolver novas habilidades os psicólogos e os educadores também podem ser bons aliados.

Essas são algumas dicas que podem te ajudar a ter sucesso em sua vida e carreira!

7. Referências

- Audibert, A., & Teixeira, M. A. P. (2015). Escala de adaptabilidade de carreira: evidências de validade em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(1), 83-93.
- Bardagi, M. P., & Albanaes, P. (2015). Relações entre adaptabilidade de carreira e personalidade: um estudo com universitários ingressantes brasileiros. *Psicologia*, 29(1), 35-44. doi:10.17575/rpsicol.v29i1.989
- Duarte, M., E., Soares, M., Fraga, S., Rafael, M., Lima, M., Paredes, I., Agostinho, R., & Djalo, A. (2012). Career adapt abilities scale-Portugal form: Psychometric properties and relationships to employment status. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 725-729. doi: 10.1016/j.jvb.2012.01.019
- Instituto Ayrton Senna. Competências para a vida: Educação do futuro, agora. Recuperado em 07 de novembro de 2019 em <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br.html>
- Santos, D. & Primi, R. (2014). Desenvolvimento socioemocional e aprendizado escolar: uma proposta de mensuração para apoiar políticas públicas. Relatório sobre resultados preliminares do projeto de medição de competências socioemocionais no Rio de Janeiro. São Paulo: OCDE, SEEDUC, Instituto Ayrton Senna.

Referências

- Santos, M. V., Silva, T. F., Spadari, G. F., & Nakano, T. C. (2018). Competências socioemocionais: análise da produção científica nacional e internacional. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(1), 4-10.
- Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (2nd ed.), 147-183.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661-673.
- Teixeira, M. A. P., Oliveira, M. C. D., Melo-Silva, L. L., & Taveira, M. D. C. (2019). Escalas de Desenvolvimento de Carreira de Universitários: construção, características psicométricas e modelo das respostas adaptativas. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(3), 703-712. doi: 10.17652/rpot/2019.3.16557

8. Links Úteis

- Rede Emancipa: site de busca por Universidades Públicas no Brasil

<https://redeemancipa.org.br/2013/03/universidades-publicas-no-brasil/>

- Conheça a USP

<https://jornal.usp.br/especiais/universidade-de-sao-paulo-85-anos/>

- Informações sobre os cursos da USP

<https://www6.usp.br/ensino/graduacao/#cursosoferecidos>

- 30 anos de autonomia das 3 universidades estaduais paulistas

<https://revistapesquisa.fapesp.br/2019/05/09/universidades-paulistas-30-anos-de-autonomia/>

9. Equipe Responsável

Carreira Lab

Laboratório de estudos e intervenções em desenvolvimento
socioemocional e de carreira
Departamento de Psicologia - FFCLRP

<https://sites.usp.br/carreiralab>



USP

10. Parceiros

Instituto
**Ayrton
Senna**

Educação do futuro,
agora.



<https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br.html>

Acesse aos conteúdos

<https://www.institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/meu-educador-meu-idolo/materialdeeducacao.html>

Parceiros



<https://portal.ciee.org.br>

Aproveite também os cursos on-line em:

<https://portal.ciee.org.br/estudantes/saber-virtual/>

Desejamos que sua jornada seja cheia de boas conquistas!!