



## **Consultoria de Carreira**

No passado as pessoas escolhiam uma profissão e permaneciam nela até a aposentadoria, e poucas retornavam ao mercado de trabalho mesmo tendo muita a fazer. Os que retornavam aceitavam trabalhos que não utilizavam o seu potencial, pois seu interesse era complementar a sua renda, já que consideravam que haviam contribuído o suficiente.

Hoje esta situação mudou, estamos vivendo cada vez mais e com melhor qualidade de vida. As pessoas são mais ativas e acreditam que podem contribuir para a sociedade por mais tempo e por isso querem continuar trabalhando. Encontramos pessoas que possuem uma carreira consolidada, mas que se preocupam em encontrar outra carreira para pós-aposentadoria, não focada apenas na renda, mas em continuar produzindo com satisfação. O que nos indica que uma pessoa pode ter duas ou mais carreiras ao longo de sua trajetória profissional.

Outra mudança que ocorreu no mundo do trabalho está relacionada com o aumento das exigências. Os profissionais são cada vez mais cobrados por resultados e a lidar com situações que muitas vezes não possuem competências técnicas e comportamentais necessárias para atender as demandas. Esta cobrança excessiva acaba interferindo nas suas relações pessoais, familiares e profissionais, além de afetar sua saúde física e mental.

Então, podemos dizer que hoje, os problemas com situações profissionais e mudanças de carreira são, relativamente, comuns ao longo da trajetória de vida dos indivíduos. Aprender a lidar com estas situações pode ser determinante em ser ou não feliz. Pois cada vez mais o trabalho tem um grande impacto na vida da pessoa e por consequência na sua felicidade, visto que passamos as melhores horas do dia e os melhores anos da nossa vida trabalhando.

Por este motivo, o consultor de carreira poderá ajudar a redirecionar sua carreira, alinhando vida profissional e pessoal, equilibrando-as de acordo com suas prioridades, e desta forma tornando-se uma pessoa feliz todos os dias da semana e não apenas nos dias de folga.



O psicólogo que realiza consultoria de carreira pode atuar de duas formas, com aconselhamento profissional e orientação profissional, a escolha de uma estratégia ou outra dependerá do objetivo que o cliente deseja atingir. Ambas utilizam técnicas psicológicas que permite uma reflexão mais aprofundada sobre a natureza da pessoa que interfere em sua vida profissional. A seguir apresento os objetivos de cada uma delas.

**Aconselhamento Profissional** – tem por objetivo levar o profissional a uma reflexão mais abrangente e profunda, para entender as causas da situação e a identificar comportamentos que necessitam ser desenvolvidos ou modificados, ajudando-o a definir e atingir seu objetivo de forma mais assertiva. Este processo pode durar de três a seis meses.

Por exemplo, um empresário que conhece todas as ações que precisa realizar para alavancar seu negócio, mas não consegue coloca-las em prática. Ao participar de um processo de aconselhamento irá identificar questões internas que estão impedindo que faça o que é preciso, e desta forma poderá mudar o seu comportamento e assim atingirá seu objetivo.

Uma pessoa que não consegue se posicionar em reuniões, pode estar relacionado a necessidade de aceitação. No processo de aconselhamento encontrará as causas desta necessidade e, assim, mudar seu comportamento e com isso conseguirá mostrar seu potencial e aumentar suas chances de ter promoções.

**Orientação Profissional** - tem por objetivo auxiliar os indivíduos que se encontram com dúvidas relacionadas a vida profissional, seja devido a transição para uma nova carreira ou revisão da atual, escolha da primeira ou segunda carreira, ou que apenas queiram compreender sua escolha profissional. Levando-o a identificar talentos, interesses, sonhos, objetivos, valores e possibilidades, bem como ajuda a reconhecer as crenças, barreiras e como superá-las.

Este é um processo mais rápido e focado, na qual o cliente amplia seu autoconhecimento para que faça uma escolha consciente. Tem duração de 8 encontros.