Anhanguera



Do medo à mudança

4 passos para dar um novo rumo à sua carreira

Um guia prático para enfrentar as inseguranças, planejar sua transição profissional e começar a construir novos caminhos.

PASSO 1 DE 4

Coloque em ação o detetive que existe em você

Investigue as profissões que despertam seu interesse. Se der, converse com alguém que já está nessa área e descubra:

Rotina: como é o dia a dia desse profissional?

Possibilidades de atuação: em quais áreas, empresas ou segmentos você poderia trabalhar?

Mercado de trabalho: quais competências as empresas procuram? Existem vagas na sua região ou oportunidades remotas?

Prós e contras: quais são as vantagens e os desafios dessa carreira?

LEMBRE-SE

Informação ajuda a substituir suposições e medos por decisões mais conscientes.

PASSO 2 DE 4

Faça as contas

Planejar sua vida financeira ajuda a entender como realizar a transição com mais segurança. Antes de começar, avalie:

Seu orçamento: quanto você gasta por mês com despesas fixas e variáveis?

Seu investimento: quanto pode destinar à formação, considerando dinheiro e tempo disponível?

Custos da formação: existem cursos gratuitos, bolsas ou opções de curta duração?

Remuneração e oportunidades: qual é a faixa salarial da profissão e como ela varia conforme a experiência e a região?

LEMBRE-SE

Planejamento não elimina todos os riscos, mas ajuda você a tomar decisões mais conscientes e compatíveis com sua realidade.

PASSO 3 DE 4

Invista nas habilidades que faltam

Para se aproximar da carreira desejada, identifique quais conhecimentos e competências você precisa desenvolver.

Pesquise vagas: observe as habilidades e qualificações mais solicitadas pelas empresas.

Mapeie suas competências: compare os requisitos com o que você já sabe fazer e identifique o que precisa desenvolver.

Escolha sua formação: avalie cursos técnicos, profissionalizantes ou de graduação que estejam alinhados ao seu objetivo.

Atualize seu LinkedIn e currículo: destaque experiências e habilidades que também podem ser úteis na nova área.

LEMBRE-SE

Você não precisa começar do zero. Muitas competências adquiridas ao longo da sua trajetória podem ser aproveitadas na nova profissão.

PASSO 4 DE 4

Estabeleça prazos e metas

Não espere se sentir 100% preparado para agir. Você pode começar com ações pequenas.

Escolha uma meta profissional para alcançar nos próximos três meses.

Divida essa meta em pequenas etapas, com prazos realistas.

Reserve um momento da semana para cumprir cada meta

Acompanhe seu progresso e ajuste a rota sempre que necessário.

LEMBRE-SE

você não precisa resolver tudo de uma vez. O importante é transformar intenção em ação.

PLANO DE AÇÃO



Seu plano para fazer acontecer

Agora é hora de tirar os planos do papel! Use este quadro para organizar seus próximos passos, definir prazos e acompanhar seu progresso.

Minha meta	Próxima ação	Data-limite	Concluído?
Mudar de carreira para: _____	Pesquisar a área e suas oportunidades	____/____	☐
Conhecer melho a profissão	Conversar com alguém que já atua nela	____/____	☐
Planejar meus gastos	Organizar meu orçamento e estimar os custos da transição	____/____	☐
Encontrar uma formação	Pesquisar cursos alinhados ao meu objetivo	____/____	☐
Desenvolver uma habilidade	Escolher como e quando vou praticar	____/____	☐
Minha próxima ação: _____	_____	____/____	☐

O medo pode até aparecer no caminho, mas quem decide os próximos passos da sua carreira é você.

