

COMO PLANEJAR SUA **TRANSIÇÃO** DE CARREIRA



Um guia prático para mudar de
área com segurança e estratégia.

BOAS-VINDAS: MUDAR TAMBÉM É CRESCER

Nem sempre a carreira que escolhemos aos 18 anos continua fazendo sentido após um tempo.

Os planos mudam. As pessoas mudam. E a sua profissão precisa acompanhar essa evolução.

Mas sabe qual a boa notícia? **Isso significa que você cresceu!**

Se você sente que sua trajetória profissional já não te representa mais, ou se está em busca de novos caminhos, saiba que você não está sozinho.

Muitos outros profissionais também passam por esse processo de insatisfação e, após bastante reflexão, decidem encarar a transição de carreira.

Tudo bem que existem algumas dúvidas e inseguranças relacionadas à mudança de área, **mas você precisa ter em mente que esse recomeço é possível.**

Você só precisa de um plano estratégico — e é isso que vamos te ensinar nesse material!

Aqui, você vai encontrar orientações práticas, reflexões e um passo a passo para planejar uma transição de carreira de forma leve e consciente.

Vamos dar início a essa nova fase?



QUANDO A CARREIRA ATUAL JÁ NÃO FAZ SENTIDO

Sabe aquele momento no final do dia em que você se pergunta “é realmente essa profissão que desejo continuar trabalhando até me aposentar?”.

Se esse pensamento é frequente em sua mente, isso já é um grande sinal de que a sua carreira atual pode não estar mais fazendo sentido para quem você se tornou — ou deseja ser.

Outros sinais comuns de insatisfação com a vida profissional são:



Desmotivação em realizar as atividades diárias do trabalho



Irritabilidade com os colegas de trabalho, familiares ou pequenas situações



Falta de propósito, seja em relação à vida profissional ou pessoal



Estagnação na carreira, sem perspectivas de crescimento

Nem sempre esses sinais surgem ao mesmo tempo, ou são constantes. Podem até existir dias em que você pense “talvez essa seja minha carreira, afinal de contas”.

Mas, **quando o incômodo começa a crescer e atrapalhar a sua felicidade**, esse é o ponto de partida para a mudança!

Vamos começar com uma reflexão breve: **respire fundo e analise o que está incomodando no cotidiano do seu trabalho.**

Com base nisso, entenda se você realmente precisa mudar de carreira ou só buscar uma oportunidade de emprego em outro lugar.

Algumas vezes, uma mudança de ares pode trazer uma nova perspectiva em relação ao seu futuro e até te auxiliar a se reconectar com sua carreira.

Contudo, se você perceber que a origem da sua insatisfação realmente está na sua atual profissão, recomendamos que continue conosco nesse guia e descubra os próximos passos para a sua transição...

O QUE CONSIDERAR ANTES DE MUDAR DE ÁREA

Recomeçar sempre será possível e a estratégia será sua principal aliada!

Isso significa elaborar um passo a passo planejado (que vamos te ensinar!), e ter em mente os motivos que te levaram a dar início a esse processo.

Então, vamos começar entendendo o que refletir antes de começar a planejar sua transição e como escolher o seu futuro profissional:



O QUE REFLETIR DURANTE A TRANSIÇÃO?

Uma das principais coisas a se ter em mente durante a transição de carreira são os motivos que te levaram a buscar essa mudança.

Os mais comuns são:

 Valores pessoais	 Estilo de vida desejado
 Talentos e habilidades	 Condições financeiras
 Interesses reais	 Baixa remuneração

Ou seja, reflita sobre os motivos da sua insatisfação com sua profissão atual, que te fizeram buscar um novo caminho no mercado de trabalho.

Essas motivações serão importantes durante todo o processo, tanto para orientar os seus próximos passos, como te incentivar a continuar batallhando por essa mudança em sua vida.

Por exemplo: um dos motivos para essa transição é a descoberta de um talento melhor aproveitado em outra área? Então, você já tem um caminho para seguir!

Ou continuar se esforçando para mudar o rumo do seu futuro se perceber que isso vai significar mais tempo com sua família.

COMO FAZER UMA ANÁLISE DO MERCADO DE TRABALHO?

Quer uma notícia boa? Assim como você, **54% dos brasileiros estão planejando mudar de emprego**, segundo uma pesquisa da consultoria RH Robert Half.

Ou seja, mais da metade da população está buscando melhores condições de trabalho e maior satisfação pessoal a partir da mudança na carreira.

Mas como escolher a próxima profissão?

Nessa hora, você até se sente novamente naquela fase quando precisou escolher os próximos anos da sua vida.

Pelo menos agora você tem uma vantagem: possui experiência e conhecimentos que não tinha **antes de começar a faculdade.**

Você já entende como o mercado de trabalho funciona, quais são suas necessidades e como encontrar boas oportunidades.

A partir disso, será mais fácil analisar:

- ✓ As profissões que combinam com suas motivações para a transição
- ✓ Entender quais são os requisitos necessários para a carreira desejada
- ✓ Analisar o estilo de vida e trabalho proporcionados pela área
- ✓ Identificar as oportunidades de crescimento na carreira ao longo do tempo

E claro: entender se a mudança realmente faz sentido para o momento da sua vida e definir qual será seu próximo passo.

O importante é ter em mente que uma mudança segura começa com clareza interna e externa.

Portanto, não adianta somente escolher a sua próxima profissão e começar a aplicar para todas as vagas que encontrar.

É importante entender como está o mercado para aquela área, quais habilidades são exigidas e o que você realmente precisa para conseguir ingressar nesse setor.

Fique tranquilo, vamos te oferecer esse passo a passo no próximo capítulo!



COMO PLANEJAR A TRANSIÇÃO DE FORMA SEGURA

O planejamento é uma etapa importante no processo de transição, pois um plano reduz a ansiedade e os riscos em relação à transição de carreira, facilitando esse processo.

Outro ponto importante: você não precisa abandonar tudo de uma vez! Esses passos podem ser dados com calma, conforme se sinta preparado.

Vamos te mostrar como planejar essa transição com tranquilidade e estratégia:

1. AUTOAVALIAÇÃO

Lembra da reflexão que fizemos sobre os motivos que te levaram a transição de carreira? Esse deve ser o início de todo o seu processo!

Afinal, antes de olhar para fora, é importante identificar o que está te incomodando por dentro e causando essa insatisfação.

Então, reflita sobre:

- ✓ O que tem te incomodado na sua carreira atual
- ✓ O que não faz mais sentido para você
- ✓ Quais atividades te entusiasmam
- ✓ Em que momentos você se sente realizado

Esse é um momento de escuta ativa com você mesmo, sem pressa.

Quanto mais clareza tiver sobre suas motivações e valores, mais fácil será escolher um novo caminho que se alinhe com quem você é hoje.

Lembre-se também que será com base nessas respostas que você definirá o seu futuro profissional e as suas próximas escolhas. Portanto, separe um bom tempo para essa reflexão!

1. PESQUISA DE MERCADO

Com algumas ideias de carreiras em mente, é hora de observar as oportunidades que o mercado tem oferecido.

Ou seja, analise:

- ✓ Quais áreas estão em crescimento
- ✓ Quais profissões vêm ganhando destaque
- ✓ Quais exigem mais formação ou experiência prévia

Além disso, **aproveite todos os recursos possíveis para buscar referências sobre as carreiras que você tiver interesse!**

Converse com pessoas da área, participe de eventos e até mesmo assista filmes e séries sobre os temas que te interessam.

Quanto mais informação você tiver, mais segura e estratégica será a sua decisão.



3. CAPACITAÇÃO E REQUALIFICAÇÃO



Uma nova carreira, muitas vezes, exige novas habilidades. Então, após definir qual será seu próximo passo profissional, está na hora de começar a fase de capacitação.

Essa etapa vai depender bastante de qual profissão você esteja planejando migrar, podendo variar desde um curso introdutório até mesmo uma nova graduação.

Inclusive, recomendamos que você estude quais são as competências técnicas e especializações exigidas pelo mercado.

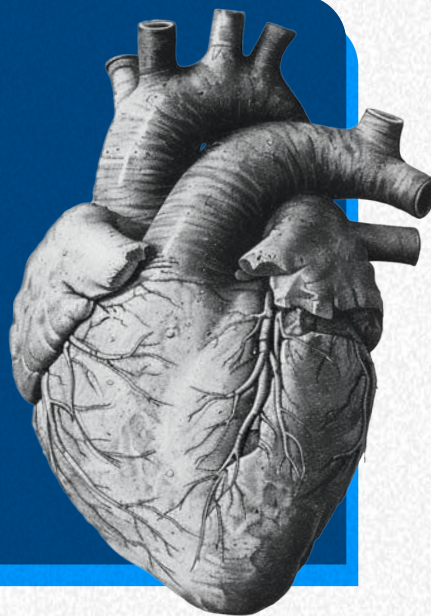
Em alguns casos, uma pós-graduação pode ser suficiente para abrir as suas portas para essa nova área de atuação!

Não esqueça das habilidades comportamentais!



Toda carreira possui alguns soft skills importantes para a atuação profissional – e, com certeza, a sua nova futura área também possui uma listinha de habilidades que o mercado não abre mão!

Durante sua pesquisa de mercado, não esqueça de listar essas competências comportamentais. E se perceber que falta alguma, invista no desenvolvimento dela(s)!



4. TESTES E EXPERIMENTAÇÕES



A etapa de testes é importante para que você tenha certeza se aquela nova carreira realmente combina com o seu perfil e os seus objetivos.

Para experimentar essa nova área, considere alternativas seguras, como:

- ✓ Faça um projeto paralelo
- ✓ Realize trabalhos freelancers
- ✓ Atue como voluntariado
- ✓ Realize uma atividade informal

Esse período de experimentação é essencial para validar suas expectativas e sentir, na prática, como seria atuar nessa nova função.

5. CONSTRUÇÃO DE REDE DE APOIO



Mudar de carreira pode ser desafiador e ter com quem contar faz toda a diferença!

Então, **compartilhe com seus familiares e amigos próximos** as suas insatisfações atuais, os motivos que levaram a tomar essa decisão e quais são os seus planos.

Além disso, busque por grupos profissionais ou até mesmo outras pessoas que já passaram pela transição de carreira — que podem dar ótimas dicas de como tornar esse processo mais fácil.

Destaque: Contar com um apoio profissional pode fazer a diferença para esclarecer os seus objetivos e auxiliar nas tomadas de decisões.

COMO CONCILIAR ESTUDO, TRABALHO E VIDA PESSOAL

Um desafio que poucas pessoas estão atentas ao decidir mudar de carreira é conseguir conciliar trabalho, vida pessoal e a preparação para essa transição.

Como vimos, uma das etapas desse processo é a requalificação para a nova área, que exige separar alguns momentos do dia para estudar.

Além disso, você precisa planejar essa mudança, refletir sobre os seus próximos passos, analisar o mercado de trabalho, procurar por novas oportunidades...

Então, **será necessário mudar um pouco sua rotina.**

Trouxemos algumas estratégias que vão deixar esse processo mais leve e compatível com sua realidade:

- ✓ Defina metas para cada uma das etapas de transição
- ✓ Crie pequenas rotinas de estudo, com horários fixos e sempre com foco na consistência
- ✓ Use ferramentas de organização para planejar suas atividades diárias e não deixar nenhuma tarefa pendente
- ✓ Estabeleça prioridades e saiba dizer não a compromissos que podem ser adiados
- ✓ Seja transparente com as pessoas que convivem com você, compartilhando sua nova rotina e objetivos

Seja transparente com as pessoas que convivem com você, compartilhando sua nova rotina e objetivos.

Cuide do seu emocional: Transições exigem energia, foco e, principalmente, paciência. É normal sentir cansaço, dúvida e até insegurança ao longo do processo. Por isso, reserve momentos para o descanso e para atividades que te trazem prazer.

CONCLUSÃO

A transição de carreira não precisa ser um sonho distante, mas uma possibilidade real para o seu futuro!

Com um bom planejamento e as motivações certas, **você conseguirá transformar os próximos anos da sua carreira e alcançar os seus atuais objetivos.**

Mas valorize sua trajetória até aqui. Por mais que se sinta insatisfeito com seu presente, lembre-se que isso representa uma parte importante da sua história.

Para tornar esse processo mais leve e confiante, você pode contar com a Unit!

Já ajudamos milhares de profissionais que, como você, estavam em busca de uma virada na carreira.

Além disso, temos diversos materiais pensados para te apoiar nessa jornada — desde guias sobre áreas de estudo até testes de aptidão profissional.

VENHA CONFERIR!





GOSTOU DO MATERIAL?

Compartilhe com seus amigos para
que eles também conheçam essas
dicas fundamentais.

Unit  CENTRO
UNIVERSITÁRIO
TIRADENTES

Unit  UNIVERSIDADE
TIRADENTES