

## EXERCÍCIO

### Levantamento de alternativas de trabalho

#### Objetivos

Este exercício vai te ajudar a identificar possibilidades de atuação profissional que conectariam suas capacidades às necessidades das pessoas, da sociedade e das organizações. A gerar mais alternativas, se você não conseguir visualizar muitas, ou focar mais em algumas possibilidades, caso você se sinta confuso com inúmeras possibilidades.

#### Duração

De 1 a 2 horas, dependendo. Há duas perguntas que convidam você a buscar informações com outras pessoas, por isso pode ser interessante, para completá-las, fazer o exercício em mais de um momento.

#### Como fazer?

Responda às perguntas abaixo, tentando ser o mais claro e específico nas suas respostas.

Seja sincero ao responder. Sinta o que é verdadeiro em você, e não o que você acha que deveria responder.

Ao responder algumas destas perguntas, vamos trabalhar em um estilo de “tempestade de ideias”, ou *brainstorming*. Você já ouviu falar? O *brainstorming* é um método de geração de ideias e soluções, que trata os problemas de uma maneira diferente daquela com a qual estamos acostumados.

Em geral, quando buscamos soluções ou respostas, queremos ser os mais efetivos e seguros possível. Pense, por exemplo, quando um professor faz uma pergunta, ou quando o nosso chefe nos faz um questionamento. Não queremos responder qualquer coisa, porque não queremos correr o risco de dar uma resposta errada, não é assim?

No *brainstorm*, o objetivo é gerar o **maior** número de respostas, e não respostas necessariamente “boas” ou corretas. Para isso, temos que desligar por um momento nosso pensamento crítico. Nada de ficar “ih, mas essa resposta não tem nada a ver”, “ah, mas não sei se isso pode dar certo, então não é uma alternativa”. É hora de ignorar essa voz que joga a gente pra baixo e bloqueia nossa criatividade. Mesmo que você depois não aproveite parte destas soluções imaginadas, naturalmente, algumas conexões e novas ideias vão aparecer.

Atenção, isso provavelmente não vai surgir nas primeiras dez respostas que você der, por isso, é necessário persistir. Você verá que parece que o seu cérebro vai “esquentando”, pegando o ritmo. Então, no final, você verá que vai estar muitos passos à frente de onde você começou.

Topa o desafio?

**Parte 1 – Conhecendo-se melhor. As perguntas abaixo vão te ajudar a entender quais são os recursos e competências que você tem.**

1. Quais são seus pontos fortes?

*Você pode identificar conhecimentos, habilidades, qualidades pessoais. Exemplo: dois anos de experiência na área X, boa capacidade de organização de dados, trabalho bem sob pressão, boa capacidade de convencimento etc.*

2. Em quais atividades você se destaca: consegue fazer com qualidade superior, num tempo menor ou com mais facilidade?

*Aqui você pode listar tanto atividades da sua vida profissional quanto atividades da sua vida pessoal. Pense também em coisas que as pessoas já pediram a você para ensinar.*

3. Quais atividades você faria por horas, sem ver o tempo passar?

*Aqui também valem atividades da vida profissional e da vida pessoal.*

4. Quais qualidades as outras pessoas destacam em você?

*Pense nos elogios que você já recebeu.*

5. O que flui tão naturalmente que você nem sente que é trabalho?

6. O que faz seus olhos brilharem e seu coração bater mais animado?

## **Parte 2 – Para quem você quer fazer a diferença?**

1. Com quais tipos de pessoas você ama trabalhar?

*Para que tipo de pessoa você quer muito fazer a diferença? Qual é o tipo de pedido ou demanda que as pessoas te fazem que você adora atender? Com que tipo de pessoa você sente mais sintonia, simpatia e conexão?*

2. Qual valor você quer agregar para a vida desta pessoa?

*Em outras palavras, o que você gostaria de ajudá-la a resolver, ou resolver para ela?*

3. Se você pudesse escrever um livro que viraria um *best-seller*, ou seja, seria um livro campeão de vendas, qual seria o título dele? Sobre o que seria este livro?

*Este livro seria lido no mundo inteiro e você poderia transmitir a mensagem que quisesse através dele.*

4. Qual diferença você gostaria que esse livro fizesse na vida das pessoas que o lessem?

*Responda em termos de sentimentos (quais emoções você gostaria de despertar nelas) e em termos de comportamentos (o que essas pessoas conseguiriam fazer diferentemente ou melhor depois de o ler? Que atitudes elas conseguiriam tomar?)*

### Parte 3 – Atividades que geram valor

1. Ainda pensando sobre o livro que você escreveria, responda: quais atividades ou trabalhos são capazes de transmitir, direta ou indiretamente, esta mesma mensagem, ideia ou valores para as pessoas?

**2. Escreva tudo que você gosta de fazer e que poderia gerar valor ou ser útil para as pessoas.**

*Mínimo de vinte coisas, grandes ou pequenas. Por exemplo: um analista de sistemas poderia programar sistemas de informática, um comunicador poderia elaborar uma campanha de marketing. Atividades que você faça não profissionalmente também valem: costurar, cozinhar, planejar viagens, organizar algo, ensinar algo, ouvir e oferecer aconselhamento, etc.*

#### **Parte 4 – Ampliando as perspectivas**

Buscar pontos de vistas externos nos ajuda a ir além e aprofundar, e a ver coisas que não veríamos de outra forma! Às vezes, coisas que são normais para nós têm um valor maior do que imaginamos para as outras pessoas. Faça as perguntas abaixo a pelo menos três pessoas que te conheçam bem. Elas podem ser contatos pessoais ou profissionais. O ideal é que sejam de diferentes áreas da sua vida, e não todas da mesma área (por exemplo, um colega de trabalho ou um chefe, um amigo e um familiar). Você pode fazer as perguntas abaixo para as mesmas três pessoas ou para pessoas diferentes.

Recomendamos que você dê uma pausa no exercício, busque estas informações e siga com a parte 5 somente após ter coletado estas respostas.

**1. Pergunte a estas três pessoas quais são os seus pontos fortes no ponto de vista delas, e anote aqui. Se alguma característica que elas mencionarem não ficar clara para você, peça exemplos concretos.**

2. Pergunte a estas três pessoas: “Pelo que você me pagaria para eu ensinar, oferecer ou ajudar?”. Anote as respostas aqui.

**Parte 5 – Consolidando suas reflexões**

<b>Parte 1 – Quem é você?</b>	<b>Parte 2 – Para quem você quer fazer diferença?</b>	<b>Parte 3 – Atividades que geram valor.</b>
<p><i>Revise suas respostas da parte 1 e responda: Quais são as capacidades você sente que mais estão na sua essência? Escolha no máximo 10.</i></p>	<p><i>Revise suas respostas da parte 2 e responda: Quais são as principais necessidades das pessoas que você gostaria de atender? Escolha no máximo 10.</i></p>	<p><i>Revise suas respostas da parte 3 e responda: A quais atividades-chave você poderia se dedicar para agregar valor à vida destas pessoas? Escolha todas aquelas que você sente que te energizariam!</i></p>

### Por último, reflita sobre o quadro acima:

1. As respostas que você escolheu na Parte 3 podem conectar suas capacidades às necessidades das outras pessoas ou organizações?

2. Em quais trabalhos as atividades da Parte 3 estão presentes?

3. A reflexão que fizemos é importante, mas só a experiência pode mostrar de fato se aquele trabalho te envolve e pode realizar. O que você pode fazer para explorar estas possibilidades de atuação profissional? Defina de duas a cinco ações para investigá-las um pouco mais. *Você pode, por exemplo, ler a respeito delas, fazer pesquisas, identificar e conversar com pessoas que trabalham com isso para trocar ideias, praticar de uma maneira voluntária.*

*Atenção, não exagere! É mais importante definir poucas ações e conseguir finalizá-las do que fazer um plano grande e se perder no meio do caminho. Inclua mais ações apenas após concluir as primeiras.*

Ação	O que precisa fazer para se preparar?	Data	Hora