Luciano Muchiotti

AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

Sua carreira em perspectiva

Um guia prático para entender seu momento profissional e planejar os próximos passos

---

Um caminho de reflexão, pesquisa e pequenas ações possíveis.

Luciano Muchiotti

VivaCoach | Guia gratuito

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

APRESENTAÇÃO

Antes de pensar no próximo passo

Há períodos em que o trabalho deixa de fazer sentido, a vontade de crescer esbarra na rotina ou uma mudança parece necessária, mas ainda não está clara. Ter dúvidas não significa que você esteja atrasado.

Você não precisa resolver toda a sua carreira agora. Este guia propõe olhar para sua realidade, reconhecer recursos que já possui, pesquisar possibilidades e escolher um próximo passo compatível com seu momento.

Reserve alguns minutos para cada exercício. Responda com sinceridade, sem procurar a resposta perfeita. Use um caderno, papel ou as áreas em branco deste PDF para registrar suas ideias. Se não souber responder algo, anote o que precisa descobrir.

Como usar este guia

• Avance na sequência: situação atual, recursos, prioridades, alternativas e ação.

• Considere tempo, renda, responsabilidades e oportunidades reais ao fazer escolhas.

• Ao final, escolha uma ação possível para começar, mesmo que pequena.

O que espero compreender melhor ao ler este guia?

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

1 · PONTO DE PARTIDA

Em que momento da carreira você está?

Responda pensando em situações concretas, não em como sua carreira “deveria” estar. Este exercício não é um teste nem um diagnóstico.

O que mais me agrada no meu trabalho atual?

O que mais me incomoda?

Em quais situações sinto que contribuo de verdade?

O que venho adiando em relação à minha carreira?

O que gostaria que fosse diferente daqui a seis meses?

Qual questão profissional preciso enfrentar neste momento?

Três questões que mais chamam minha atenção

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

2 · RECURSOS

Reconheça seus pontos fortes

Conhecimento técnico é o que você sabe sobre um assunto. Habilidade prática é o que consegue fazer. Comportamento profissional é como age nas relações e tarefas. Experiência é o que aprendeu ao enfrentar situações reais.

Quais atividades realizo bem? Que problemas costumo resolver?

Quando outras pessoas pedem minha ajuda?

Que competências desenvolvi na minha trajetória?

O que aprendi em uma experiência difícil?

Três evidências dos meus pontos fortes

Em cada linha, registre uma competência, uma situação real e um resultado ou aprendizado. Evite rótulos sem exemplos.

Competência	Situação em que usei	Resultado / aprendizado

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

3 · PRIORIDADES

O que realmente importa para você?

Uma escolha profissional envolve mais que cargo ou salário. Identificar o que importa ajuda a comparar caminhos sem ignorar necessidades materiais e pessoais.

Marque cinco aspectos importantes hoje

- [ ] Segurança financeira
- [ ] Autonomia
- [ ] Estabilidade
- [ ] Relacionamento com colegas
- [ ] Possibilidade de crescimento
- [ ] Aprendizado
- [ ] Reconhecimento
- [ ] Flexibilidade
- [ ] Propósito
- [ ] Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

Agora, entre os cinco, escolha os dois prioritários NESTE momento. Não há combinação correta para todos; prioridades mudam com as fases da vida.

Minhas duas prioridades agora

O que essas prioridades significam na prática?

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

4 · SITUAÇÃO, EXPECTATIVA OU ESTRATÉGIA

O que precisa mudar?

Às vezes, o incômodo está na rotina ou no ambiente: por exemplo, falta de perspectiva de crescimento. Em outros casos, é preciso desenvolver uma habilidade, como conversar com a liderança ou aprender uma ferramenta. Também pode ser necessário rever prazos e expectativas à luz das condições disponíveis.

Desejar mudar de área sem conhecer o trabalho cotidiano é um convite à pesquisa, não uma obrigação de pedir demissão. E nem tudo está sob controle individual: discriminação, precarização e falta de oportunidades exigem respostas que vão além do esforço pessoal.

Separe o incômodo das possibilidades

Exemplo: “Não vejo crescimento” | “Posso pedir critérios claros” | “Investigar vagas internas e condições”.

O que me incomoda?	O que está ao meu alcance?	Qual alternativa investigar?

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

5 · INVESTIGAÇÃO

Explore possibilidades antes de decidir

Decisões importantes ficam mais seguras quando você compara informações com sua realidade, especialmente antes de assumir custos ou alterar sua fonte de renda.

• Converse com quem atua na área e pergunte sobre rotina e dificuldades.

• Leia vagas reais: atividades, requisitos e condições de trabalho.

• Identifique lacunas de competências e opções de formação, inclusive gratuitas.

• Compare remuneração e condições em fontes confiáveis e atualizadas.

• Teste uma atividade ou projeto pequeno, se isso for viável.

Três caminhos que posso explorar

Um caminho pode ser permanecer e crescer na função atual; outro, buscar oportunidades internas; outro, investigar uma nova área.

Alternativa	O que preciso descobrir	Primeira investigação

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

6 · DIREÇÃO

Transforme reflexão em objetivo

Um objetivo inicial descreve algo específico, realista e verificável. Ele não precisa definir o resto da sua vida profissional: deve ajudá-lo a dar o próximo passo.

• Atualizar meu currículo até uma data que eu possa cumprir.

• Conversar com duas pessoas da área que desejo conhecer.

• Identificar uma competência necessária à função desejada.

• Pesquisar vagas internas ou comparar formações antes de investir.

Meu objetivo inicial

O que quero alcançar?

Por que isso é importante para mim?

Como saberei que avancei?

Quais recursos ou apoios serão necessários?

O que pode dificultar esse objetivo?

Revise o objetivo se novas informações ou circunstâncias mudarem o cenário.

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

7 · AÇÃO

Meu plano para os próximos 30 dias

• Semana 1: compreenda a situação atual e defina uma prioridade.

• Semana 2: busque informações e converse com pessoas relevantes.

• Semana 3: desenvolva uma competência ou teste uma alternativa viável.

• Semana 4: avalie resultados, registre aprendizados e escolha o próximo passo.

Adapte o ritmo à sua disponibilidade, renda e responsabilidades. Uma ação pequena e feita vale mais do que um plano impossível de cumprir.

Ação	Prazo	Recursos	Dificuldade	Acompanhamento

Minha primeira ação, com data possível para começar:

Luciano Muchiotti
AUXÍLIO PESSOAL E PROFISSIONAL

CONCLUSÃO

Uma carreira se constrói aos poucos

Nem toda mudança começa com uma decisão radical. Às vezes, começa com uma conversa, uma pesquisa, uma habilidade praticada ou uma expectativa revista. Volte às suas respostas e escolha uma ação concreta que faça sentido para suas condições atuais.

Daqui a 30 dias, observe o que você descobriu: o que confirmou, o que mudou e qual será seu próximo passo. Clareza profissional costuma ser construída enquanto investigamos e agimos.

A ação que escolho iniciar:

Uma mensagem de Luciano Muchiotti

Espero que estas páginas ajudem você a olhar para sua trajetória com honestidade e respeito pelo seu próprio contexto. Você não precisa ter todas as respostas hoje; pode começar com uma boa pergunta e um passo possível.

Continue a conversa, se desejar

Para conhecer outros conteúdos de desenvolvimento pessoal e profissional, visite meu blog: www.blogmuchiotti.com.br
Para conversar sobre coaching de carreira, escreva para: lucianovivacoach@gmail.com

Sobre o autor: Luciano Muchiotti atua com coaching de carreira e desenvolvimento humano. Este guia é educativo e não oferece diagnóstico nem garantia de resultados.