

MHC

MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA



Exercícios
autobiográficos para o
planejamento de
vida/carreira

MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA

Exercícios autobiográficos para o planejamento de vida/carreira



Mark L. Savickas
e
Paul J. Hartung

Tradução e adaptação para o Brasil por Cláudia Sampaio Corrêa da Silva (UFRGS), Andrea Knaben (UFPR) e Marucia Patta Bardagi (UFSC). Coordenação: Maria Eduarda Duarte (ULISBOA).

Versão brasileira oficial autorizada.

OBJETIVO

As pessoas necessitam frequentemente de ajuda para planejar e tomar decisões sobre a própria carreira, ajuda essa que pode consistir em uma maior compreensão do tipo de trabalho que possam gostar de fazer. Inclui também planejar e sentir que têm controle sobre o futuro, explorar carreiras possíveis, ter confiança para fazer o que desejam e para resolver os problemas que possam surgir. Tal como a maioria das pessoas, você poderá necessitar desta ajuda porque enfrenta uma mudança na sua vida, como por exemplo, passar do ensino médio para o ensino superior, da escola para o trabalho, ou de um trabalho para outro. E mudar significa também ir fazendo escolhas.

Responder a testes ou outros instrumentos poderá ser útil para aprender mais acerca dos tipos de trabalho e de atividade profissional que poderá gostar e para fazer escolhas. Você poderá já ter respondido a testes ou questionários como estes, que ajudam a descobrir trabalhos que podem ser adequados para você. Normalmente, os testes ou questionários de carreira informam-nos acerca de interesses relacionados com o trabalho, aptidões e personalidade, sobre o tipo de pessoas com quem nos assemelhamos e que tipo de trabalhos essas pessoas mais frequentemente fazem. Embora sejam muitas vezes úteis para descobrir sobre as áreas dos cursos de ensino superior e das atividades profissionais com as quais mais nos identificamos, tais testes ou instrumentos apenas contam uma parte da nossa história de vida.

Para que se compreenda melhor e pense sobre como pode usar o trabalho para ser a pessoa que deseja ser, é importante refletir sobre a sua história de vida. Conhecer e contar a história da sua vida, ou autobiografia, acrescenta significado aos seus planos e escolhas de carreira. Assim, você poderá aprofundar o seu planejamento de carreira e tomada de decisão ao ter um sentido mais claro de direção e de propósito. **As atividades do “Minha História de Carreira” (MHC) procuram ajudá-lo a contar, ouvir e criar a sua história de vida.** Pense no MHC como um espelho para ver a si mesmo. Ao olhar de perto para este “espelho”, você poderá refletir sobre como pode utilizar a escola e o trabalho de um modo significativo para você e que seja importante também para as outras pessoas.

O MHC aplica os princípios do aconselhamento de carreira para ajudá-lo a fazer escolhas acerca de transições de vida/carreira atuais e futuras direções de carreira. Utilize-o para contar, ouvir e pôr em prática a sua história de carreira. O MHC contém uma série de questões concebidas para contar a sua história de vida, e para relacionar a sua história ao problema de carreira que enfrenta, como, por exemplo, decidir sobre opções educativas e profissionais e realizar planos de carreira. Ao refletir sobre as suas respostas, você sentir-se-á provavelmente mais capaz de contar e de colocar em ação a sua história de carreira em termos de **quem** é, **onde** deseja estar no mundo do trabalho, e **como** irá ligar-se às atividades profissionais das quais poderá gostar.



APLICAÇÃO

As atividades do MHC podem ser utilizadas individualmente ou em grupo e por psicólogos, para ajudar na autorreflexão, para aumentar o significado e o propósito do trabalho na vida de alguém.

- ✓ **Individual:** O MHC utilizado individualmente permite contar, ouvir e recontar com maior clareza a sua história de vida/carreira e identificar formas de expressar essa história no trabalho. Poderá ajudá-lo a melhor compreender como deseja utilizar o trabalho para tornar-se a pessoa que deseja ser.
- ✓ **Grupos:** O MHC utilizado em contextos de grupo permite contar, ouvir e recontar com maior clareza as histórias de vida/carreira dos membros do grupo. Cada membro envolve-se no grupo enquanto audiência que escuta e ajuda a contar e a representar a história dos demais participantes.
- ✓ **Psicólogos:** O MHC utilizado como um programa ou uma atividade de orientação/educação de carreira para o ensino médio, superior ou no atendimento de adultos, permite aumentar a capacidade da pessoa para contar, escutar e recontar com maior clareza e compreensão as suas histórias de vida/carreira emergentes, assim como interpretar essas histórias na escola e/ou no trabalho.

INDICAÇÕES GERAIS

O MHC contém três partes.

Na **Parte I, “Contar a minha história”**, você responderá a várias questões acerca de si próprio. A resposta a cada questão conta uma parte do conjunto da sua história de vida/carreira.

Na **Parte II, “Ouvir a minha história”**, você utilizará as respostas da Parte I para contar a sua história de carreira com maior clareza e compreensão. Ao fazê-lo, irá compreender melhor a si mesmo, os seus interesses e as suas “paixões” na vida. Em conjunto, a história que conta na Parte I e o retrato que constrói na Parte II irão ajudá-lo a perceber **quem você** é enquanto personagem principal da sua própria história de vida/carreira, **onde** poderá expressar quem é no mundo do trabalho e **como** acredita poder ligar-se a possíveis contextos de trabalho.

Na **Parte III, “Realizar a minha história”**, você elaborará um plano realista para pôr a sua história em prática.



PARTE I. CONTAR A MINHA HISTÓRIA

A. Você está realizando essas atividades provavelmente porque enfrenta alguma mudança ou transição na sua vida; talvez do ensino médio para o ensino superior, da escola para o trabalho ou de trabalho para trabalho. Para fazer a ponte entre as transições, ou para concluir um capítulo da sua vida e iniciar o próximo e clarificar as escolhas, as pessoas procuram a sua história de vida dentro de si mesmas para se orientarem. **Escreva um breve texto sobre a transição ou questão de carreira que enfrenta neste momento e como espera que estas atividades lhe sejam úteis.**

B. Agora, faça uma lista de todas as atividades profissionais em que tem pensado.

Enumere as atividades profissionais ou trabalhos em que está pensando agora e que já pensou no passado. Pode ter várias, ou apenas uma ou duas, ou nenhuma.

C. Responda às quatro questões seguintes.

1. Quem você admirava quando criança? Quem eram os seus heróis ou heroínas? Cite três pessoas (não devendo indicar o seu pai e a sua mãe), que admirava quando era criança com seis, sete ou oito anos de idade. Podem ser pessoas reais que você conheça ou que não conheça pessoalmente, pessoas imaginárias tais como super-heróis ou personagens de desenhos animados, ou outra pessoa qualquer de que se lembre. Talvez tenha admirado um(a) vizinho(a), ou um(a) professor(a), um(a) atleta, um(a) político(a), um(a) cientista, um(a) artista ou músico(a), uma estrela da TV ou uma personagem de um livro.

Faça uma lista com os seus três heróis ou heroínas na página seguinte. Depois, para cada personagem, descreva em 2-4 frases no espaço assinalado o que admira nelas. Por exemplo, se admirava a “Lisa Simpson” poderá escrever que ela era independente e espirituosa. Ou, se admirava o Dr. Martin Luther King, Jr. poderá escrever que ele era um líder que lutou pela justiça social. Se admirava o Super-Homem poderá escrever que ele lutou pela verdade e pela justiça.



Os meus três heróis ou heroínas e o que eu admirava neles:

a. _____

b. _____

c. _____

2. Quais são as suas três revistas ou programas de televisão favoritos? Indique as três revistas (impressas ou online) de que gosta e refira o que gosta nelas. Se não lê revistas, que programas de televisão vê e o que aprecia neles?

As três revistas ou programas de TV de que gosto mais são:

a. _____

b. _____

c. _____

Os aspectos de que gosto mais em cada uma destas revistas e programas de TV:

a. _____

b. _____

c. _____

3. Atualmente, qual é a sua história favorita? Pense num livro que tenha lido ou que tenha relido. Conte a história do livro. De que trata o livro? Descreva a sua personagem favorita da história. Se não tem um livro favorito, qual é o seu filme favorito? Pense num filme que tenha visto ou que voltou a ver. Conte a história do filme.

4. Qual é a sua expressão favorita? Pense num lema pelo qual se oriente ou numa expressão que tenha ouvido e de que goste realmente. Talvez tenha visto algumas palavras no adesivo de um carro ou tenha um *poster* ou emblema no seu quarto ou casa que tenha palavras pelas quais você se oriente. Pode até gostar e indicar mais do que uma expressão ou lema. Se não conseguir pensar numa expressão, pode criar uma.

PARTE II. OUVIR A MINHA HISTÓRIA

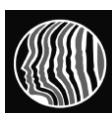
Ao responder às questões da Parte I você contou pequenas histórias acerca da sua vida/carreira. Agora, vamos reunir essas pequenas histórias numa história maior ou retrato da sua vida. O retrato da sua vida irá ajudá-lo a ouvir a sua própria história de carreira, dar sentido à mudança que está realizando e clarificar as escolhas que realizou.

Instruções

Diz-se que quando queremos que alguém nos conheça verdadeiramente, contamos-lhe a nossa história de vida. Através das histórias que contamos, construímo-nos a nós mesmos e à nossa realidade. Para melhor alcançar o sucesso na vida/carreira, você deve criar uma história acerca de si mesmo que exprima de forma clara quem você é como pessoa, onde prefere estar no mundo do trabalho e como pretende usar o trabalho de modo a poder ser tal como é. Para construir tal história, pense na sua vida/carreira como um conto em curso com três partes principais:

- ✓ Primeiro, assuma-se como a personagem principal da sua história. O seu **eu** tem qualidades que fazem de você a pessoa que é agora e a pessoa que deseja tornar-se. Por exemplo, talvez você seja o tipo de pessoa que é ou deseja tornar-se independente, obstinada e que defende os outros. Ou talvez seja inteligente, sensível e responsável. Quer sejam estas ou outras palavras, há uma maneira para descrevê-lo melhor.
- ✓ Segundo, imagine-se num **contexto** educativo ou de trabalho em que se sinta bem. Como a maioria das pessoas, você pode já ter frequentado uma formação escolar ou desempenhado uma atividade profissional de que não gostou. Isso aconteceu porque você não se permitiu ser quem é. Conhecer os contextos de que mais gosta permite compreender os tipos de trabalho que mais lhe interessam e onde possa melhor mostrar quem é.
- ✓ Terceiro, a sua história tem um **roteiro** com um enredo e um tema central, que explicam quem é e como pode utilizar o trabalho para melhor mostrar quem é.

Utilize as suas respostas às questões da Parte I para ouvir a história do seu **eu** enquanto personagem principal da sua vida/carreira, conhecer o **contexto** de trabalho em que deseja expressar a sua vida/carreira, e compreender o **roteiro** que explica o percurso da sua vida/carreira (ou como poderá estabelecer uma relação entre quem é e em que contexto de trabalho quer estar).



EU: Quem sou eu?/Em quem estou me tornando?

Repare nas palavras que usou para descrever os seus heróis ou heroínas (na página 8).

- 1. Indique o primeiro adjetivo** que utilizou para descrever cada um deles:

- 2. Indique as palavras ou palavras similares** que utilizou mais do que uma vez para descrevê-los:

- 3. Indique dois ou mais aspectos que os seus heróis ou heroínas têm em comum:**

- 4. Indique quaisquer outras palavras ou frases significativas** que utilizou para descrevê-los:

Olhe atentamente para as palavras que utilizou para descrever os seus heróis ou heroínas. Essas palavras provavelmente descrevem características que você percebe em si mesmo ou que gostaria de desenvolver. Utilizando as palavras que indicou acima, **diga em duas a quatro frases quem é você, em quem está se tornando ou gostaria de se tornar.**

EU SOU/EU ESTOU ME TORNANDO/QUERO ME TORNAR UMA PESSOA QUE É:

CONTEXTO: Onde gostaria de estar?

Reveja as suas escolhas de revistas e de programas de TV. Repare nas palavras que utilizou para descrevê-los. De que tipos de atividades falam essas revistas ou programas? **Que tipos de pessoas aparecem neles? Diga de que tratam e o que fazem as pessoas nessas revistas ou programas de TV:**

As revistas e os programas de TV podem ser também agrupados pelos contextos de trabalho que representam. As diferentes revistas e programas se relacionam com diferentes tipos de contextos. **Vá ao Quadro 1 da página seguinte** e encontre um ou dois contextos da coluna 4 (R, I, A, S, E, C) mais parecidos com as suas revistas ou programas de TV. *Se gostar de ler outras revistas e de ver outros programas, acrescente ao quadro.* Após ler o Quadro, **acrescente na descrição anterior quaisquer palavras da coluna 3 ou palavras suas que descrevam o contexto ou contextos de trabalho de que mais gosta.**

Esta descrição corresponde provavelmente aos locais pelos quais tem interesse e onde gostaria de se expressar, seja através do trabalho ou de seu tempo livre. Essa descrição pode ajudá-lo a refletir sobre seus interesses de carreira, os **locais** nos quais desejaria trabalhar, as **pessoas** com quem desejaria estar, os **problemas** aos quais desejaria dar resposta e os **procedimentos** que gostaria de utilizar. **Utilizando as palavras que escreveu acima, diga em 2-4 frases onde gostaria de estar, o que gostaria de fazer, as pessoas com quem gostaria de estar.**

EU GOSTO DE ESTAR EM LUGARES ONDE:

Quadro 1: Seis tipos de contextos de trabalho com exemplos

1. EXEMPLOS DE REVISTAS	2. EXEMPLOS DE PROGRAMAS DE TELEVISÃO	3. DESCRIÇÃO	4. CONTEXTO DE TRABALHO
Quatro Rodas, AutoSport, Exame Informática, Placar, Revista Cães e Gatos, Fluir Também gosto de:	Survivor, Globo Rural, Auto Esporte, Globo Esporte, Também gosto de:	Contextos <i>técnicos</i> e <i>ar livre</i> : Pessoas práticas, físicas e atléticas utilizam máquinas, ferramentas, coordenação física e senso comum para resolver problemas concretos que envolvam a reparação, a construção, os transportes, as plantas e animais e a atividade física.	“R” Realista
National Geographic, Super Interessante, Saúde, Ciência Hoje, História, Mundo Estranho Também gosto de:	Caçadores de Mitos; CSI, Dexter, O Universo segundo Stephen Hawking, Globo Ciência Também gosto de:	Contextos <i>científicos</i> e <i>analíticos</i> : Pessoas lógicas e curiosas utilizam métodos racionais, matemáticos e de pesquisa para resolver problemas que envolvam a descoberta, a exploração, a investigação, a observação e a avaliação.	“I” Investigativo
Vogue, Casa e Jardim, Arquitetura e Construção, Claudia, Claudia Cozinha, Premiere, Boa Forma, Elle, SET, Bravo Também gosto de:	South Park, Masterchef, What not to Wear, Project Runway, Glee, The Voice, Dança dos Famosos Também gosto de:	Contextos <i>criativos</i> e <i>estéticos</i> : Pessoas imaginativas e expressivas utilizam a arte, o teatro, a música e a originalidade para resolver problemas artísticos envolvendo a criatividade, a invenção, a <i>performance</i> e a escrita.	“A” Artístico
Pais e Filhos, Crescer, Caras, Psicologia Hoje, Nova Escola Também gosto de:	Donas de Casa Desesperadas, Oprah, Friends, Os Simpsons, Family Guy, Modern Family, Grey’s Anatomy, Saia Justa, Sessão de Terapia, Caldeirão do Huck Também gosto de:	Contextos de <i>ajuda</i> e <i>educativos</i> : Pessoas prestativas e sociáveis utilizam o diálogo, as instruções, a compreensão, o trabalho de equipe e o cuidado para resolver problemas sociais que envolvam a educação, o apoio, o serviço comunitário e as relações.	“S” Social
Exame, Você SA, Época Negócios, HSM Management, Revista Amanhã Também gosto de:	Os Sopranos, Hell’s Kitchen, Shark’s tank, O Aprendiz, Também gosto de:	Contextos de <i>gestão</i> e <i>políticos</i> : Pessoas persuasivas e poderosas utilizam a liderança, a estratégia, a influência e a destreza para resolver problemas de negócios, legais e governamentais que envolvam ganhos econômicos, opinião, risco e competição.	“E” Empreendedor
Reader’s Digest (Seleções), Bricolage & Decoração, Exame Informática, Revista Isto É, Guia da Cozinha, Revista Digital Também gosto de:	Mad Man, Law & Order, Santa Ajuda, Jornal Nacional, TV Senado, Também gosto de:	Contextos de <i>escritório</i> e <i>estruturados</i> : Pessoas metódicas e organizadas utilizam a precisão, a responsabilidade, organização, o detalhe, a exatidão e a cautela para resolver problemas burocráticos e de procedimentos que envolvam organização, manutenção de registros, gestão de dados e agendamento.	“C” Convencional

- Os programas internacionais existentes no Brasil foram mantidos; foram incluídos programas nacionais correspondentes aos tipos.

MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA Relembre o que escreveu nas seguintes páginas		RETRATO-SÍNTESE
EU PÁGINA 11	Eu sou/Estou me tornando:	
CONTEXTO PÁGINA 12	Gosto de estar em lugares onde as pessoas realizam atividades tais como:	
ROTEIRO PÁGINA 9	O enredo do meu livro ou filme favorito é: Que relação esse enredo tem com o que você deseja realizar?	
O QUE É SUCESSO PRA MIM UTILIZE O SEU EU, O CONTEXTO E O ROTEIRO PARA ESCREVER NUMA FRASE UMA DECLARAÇÃO DA SUA MISSÃO DE VIDA/CARREIRA	Serei mais feliz e bem-sucedido quando for: capaz de ser a pessoa que _____, em locais onde as pessoas _____, de modo a poder _____.	
CONSELHO PARA MIM PRÓPRIO DA PÁGINA 9	O meu lema contém o melhor conselho para mim próprio, para lidar com as minhas preocupações de carreira. Para realizar o que para mim é sucesso, o melhor conselho que posso dar a mim mesmo é (escreva novamente o lema):	

REESCREVER A MINHA HISTÓRIA

Volte à página 5 e leia o texto acerca da mudança que deve realizar ou das escolhas que deve fazer. Depois, baseando-se no que é sucesso para você e no conselho para si próprio, pense na direção que a sua história adotará a seguir. Agora, **reescreva o texto da página 5 de modo a contar como irá realizar esta transição e estas escolhas:**

EXPLORAR AS ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Se deseja explorar atividades profissionais que lhe podem oferecer um contexto mais interessante para expressar as suas preferências, volte à página 6. Baseando-se no seu retrato-síntese da página 14, **olhe para as atividades profissionais que listou na página 6 e identifique aquelas que agora você vê como escolhas potenciais**. Se quiser ajuda para acrescentar atividades profissionais à sua lista, siga as instruções da página 17.

ATIVIDADES PROFISSIONAIS QUE ESTOU CONSIDERANDO NO MOMENTO:



EXPLORAR MAIS ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Você é uma pessoa singular. Mas, ao mesmo tempo, a investigação revela-nos que “diz-me com quem andas, e te direi quem és”. Isto significa que provavelmente deseja estar com pessoas que são parecidas com você. De fato, os estudos mostram que uma pessoa provavelmente se assemelha mais a dois ou três grupos (Quadro 1) diferentes de pessoas e de locais.

Volte ao Quadro 1 e leia os seis tipos de ambientes de trabalho e os exemplos de revistas e de programas de televisão em cada um deles. **A partir dos exemplos, indique abaixo as duas letras (R, I, A, S, E, ou C) que melhor descrevem cada uma das suas revistas ou programas de televisão:**

Agora, se deseja explorar mais atividades profissionais, vá à O*NET online:

<http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/1>. Aí, poderá clicar na primeira letra que escreveu acima (R, I, A, S, E, ou C). Na página da Internet que aparece em seguida, poderá ampliar a lista, selecionando no menu a segunda letra mais interessante que escreveu acima. Irá também achar útil inverter a ordem das duas letras ou mesmo acrescentar à lista uma terceira letra de que goste.

A O*NET descreve e proporciona informação detalhada acerca das atividades profissionais que se ajustam ao seu código de interesses com duas letras. Se alguma das atividades profissionais que indicou na página 15 aparecer na lista O*NET, assinale. **Refira as atividades profissionais adicionais que pretende explorar a partir da lista da O*NET:**

Nota de rodapé

¹ Site em língua inglesa.

No contexto brasileiro, poderá encontrar outros *sites* com descrições de profissões, tais como:

- Classificação Brasileira de Ocupações: <http://www.mtecbo.gov.br/cbosite/pages/home.jsf>
- Guia do estudante Abril: <http://guiadoestudante.abril.com.br/>
- Universia: <http://www.universia.com.br/>
- Guia da Carreira: <http://www.guiadacarreira.com.br/>
- Profissão.Org: <http://www.profissao.org/>

PARTE III. REALIZAR A MINHA HISTÓRIA

Ao contar a sua história na Parte I e ao escutar a sua história na Parte II, você está agora pronto para preparar um plano detalhado para pôr a sua história em prática. O seu plano tem três partes que envolvem refletir sobre, contar e concretizar a sua história.

- A. **REFLITA** sobre a sua história de carreira para estabelecer objetivos para o próximo capítulo da sua vida/carreira. O objetivo que selecionar deverá ser algo que lhe permita atuar ou tornar real a sua história de carreira. Assim, escolha um objetivo que seja **alcançável** (você deve ter tempo, recursos e energia suficientes para atingi-lo), **credível** (você deve acreditar que pode atingi-lo), **concreto** (ele deve ser mensurável e específico), e **desejável** (você deve querer fazê-lo).

O meu objetivo ou objetivos atuais são:

- B. **CONTE** e fale sobre a sua história e as conclusões que retirou destes exercícios com pessoas que você valorize. Um passo seguinte para representar a sua história de carreira é partilhá-la com pessoas em quem confie. Os ouvintes poderão ser membros da família, amigos, mentores, orientadores de carreira ou professores. Quanto mais você conta a sua história, mais real e clara ela se torna para você e mais confiante você se sente em vivê-la.

Para tornar a minha história mais clara e real, irei contá-la e discuti-la com estas pessoas que valorizo:

C. CONCRETIZE a sua história, agindo. Escreva dois a quatro objetivos específicos ou pequenos passos que irá tomar para se dirigir para os objetivos gerais que identificou. Para suscitar ideias ou passos a tomar, considere as seguintes possibilidades:

Para me comprometer com uma decisão provisória que tomei acerca dos meus planos de carreira, irei (verificar o que se aplica):

- ☐ Falar com alguém que trabalhe nas atividades profissionais em que estou interessado
- ☐ Ouvir alguém que trabalha na minha profissão de interesse
- ☐ Ler algo sobre a minha profissão de interesse
- ☐ Pesquisar na internet mais informação sobre esta profissão
- ☐ Observar pessoas trabalhando nesta profissão
- ☐ Outro _____

Para experimentar a profissão escolhida, irei (verificar o que se aplica):

- ☐ Candidatar-me a oportunidades de trabalho
- ☐ Estudar
- ☐ Ser voluntário
- ☐ Ser aprendiz/estagiário
- ☐ Pesquisar
- ☐ Outro _____

Para alcançar o meu objetivo ou objetivos irei agora:

**PARA MAIS INFORMAÇÕES E RECURSOS PARA
UTILIZAR NO SEU PLANEJAMENTO DE
VIDA/CARREIRA, VISITE
WWW.VOCOPHER.COM**

