

Pratique o autoconhecimento



Uma das fases mais importantes na hora de fazer um plano de carreira é a do autoconhecimento. Em minha longa experiência orientando executivos, percebi que as pessoas não se dedicam a essa etapa do projeto. O exercício do autoconhecimento não é aquele feito em frente ao espelho diariamente pelas mulheres na hora da maquiagem, ou pelos homens quando fazem a barba. É um exercício periódico, detalhado e, de preferência, apoiado por instrumentos. Hoje em dia, há ferramentas que facilitam muito essa difícil tarefa de conhecer a si mesmo. Um bom exemplo são as “âncoras de carreira”, criadas pelo professor Edgar H. Schein, do Instituto de Tecnologia de Massachusetts, nos Estados Unidos. Outro exemplo é o Myers Briggs Type Indicator (MBTI) e tem ainda o Data, desenvolvido pelo consultor William Bridges, autor do

livro *Criando Você & Cia* (Editora Campus).

Tenho certeza que você vai descobrir que é melhor do que pensa

O conjunto de características que você precisa saber sobre si mesmo é o formado principalmente pelos seus valores. São eles que determinam os seus julgamentos e a forma como você lida com as coisas

da vida. Depois dos valores, você precisa conhecer seus motivos, necessidades e metas. O terceiro componente do autoconhecimento são as suas competências. Aqui, existe um fator de complexidade. Afinal, não basta você conhecer suas competências — elas têm de ser percebidas pelos outros. Pense um pouco. Será que em uma entrevista de emprego você conseguiria discorrer sobre esses três aspectos que definem quem você é?

Conhecer-se bem é o primeiro passo para você “desenhar” o seu plano de carreira. O plano define apenas a sua proposta de caminhada, e não um destino obrigatório. Conhecendo-se bem, você também pode cuidar do seu programa de autodesenvolvimento, planejando que curso ou atividade vai fazer para melhorar um aspecto do qual não gosta. Faça periodicamente o seu exercício de autoconhecimento. Tenho certeza de que você vai ter um enorme prazer em conhecer-se e que vai descobrir que é muito melhor do que pensa. ●



Luiz Carlos Cabrera é professor da Eaesp-FGV, diretor da PMC Consultores e membro da Amrop Hever Group

©2