

BY KEILA OLIVEIRA

# VOCAÇÃO & CARREIRA

O DESAFIO DE ESCOLHER AUTENTICAMENTE



# Sumário

Introdução	2
Múltiplas Conexões	3
Construindo uma identidade	4
Construindo uma carreira	6
Uma carta para vocês	7
Autoconhecimento	9
Atividade I - Complete a frase	10
Atividade II - Curtograma	11
O trabalho do orientador vocacional	12
Conclusão	13
Obrigada!	14
Contatos	15
Referências	16

# Introdução

Todo momento de escolha e decisão costuma trazer muitas dúvidas e, na maioria das vezes, provocam muitos sentimentos como angústia, ansiedade e medo. E, mesmo sem perceber, esses sentimentos passam a afetar a convivência com as pessoas do nosso convívio social amigos, familiares e outras pessoas queridas.

Sentimentos assim podem nos levar a dois caminhos: da infelicidade conformada ou da transformação plena. Aqui, vale pensar que se olharmos uma crise pela janela da oportunidade, enxergaremos que duvidar está mais para um tomar impulso do que para um fracasso.

A intenção deste e-book é proporcionar uma reflexão sobre as questões que permeiam as escolhas vocacionais e é direcionado para a pessoa que vivencia o momento da primeira escolha profissional ou aquela que busca construir um sentido para sua vida no trabalho.

# Múltiplas conexões

Nos últimos anos o processo escolha/decisão em qualquer área da vida tem ganhado um peso muito maior e, conseqüentemente, gerado mais ansiedade.

Vivemos num mundo cada vez mais acelerado, instável e com atenções mais voltadas para os acontecimentos e atualizações tecnológicas. É o mundo das conexões externas. Há um superinvestimento no aqui e agora e nos relacionamentos a curto prazo.

Como resultado, vemos pessoas cada vez mais solitárias, mesmo com tantos seguidores e amigos; pessoas cada vez mais infelizes e vazias, mesmo com tantos filtros e editores de imagens.

Há uma certa urgência por novas experiências que proporcionem melhores conexões internas, onde os olhares possam estar voltados para o que desperta valores e não apenas para atender uma norma social. Onde as relações possam trazer mais sentido que obrigação.

# Construindo uma identidade

Toda pessoa já atravessou ou vai atravessar situações difíceis ou de crises; a questão da escolha profissional é certamente uma delas. Por crise, entendemos como uma ideia de passagem, como por exemplo, a passagem da adolescência para a vida adulta. Todo recomeço traz o sentido da reinvenção.

Nesses momentos sabemos o quanto é importante uma rede de apoio para ajudar a minimizar as dificuldades, que pode vir com a família, na escola, no trabalho ou através de profissionais especializados.

A nossa vida é palco de constantes mudanças. A todo instante inauguramos novas conexões e novos vínculos. Assim, a decisão **do que fazer**, passa também a ser **de quem ser** e, sobretudo, de **quem não ser**. É a construção da sua própria identidade.

**"A PESSOA É SENÃO O QUE PROCURA SER."**

*Bohoslavsky, 1977*

**Uma carreira bem  
sucedida é  
resultado de  
escolhas  
vocacionais  
autênticas ao  
longo da vida.**

## **A ARTE DE ESCOLHER**

Escolher uma profissão não é uma tarefa tão simples, porque envolve planos que vão além da empregabilidade. A escolha está totalmente entrelaçada ao que se passa dentro de cada um. Assim, está cada vez mais claro que, com tantas incertezas em relação ao futuro, terá vantagem quem tiver melhor conhecimento de si. Afinal, você é você, antes daquele papel que escolher desempenhar.

# Construindo uma carreira

Ter uma profissão significa se apropriar e defender um lugar escolhido. Está além de “se encaixar em algo” ou “ser bom em alguma coisa”, pois você pode ter habilidade, mas não gostar de fazer.

Para quem está numa situação de escolha profissional, propomos uma reflexão sobre aquilo que dá mais sentido, que causa orgulho, que proporciona identidade e lugar mais legítimos para si e para a sociedade.

É uma conexão de dois mundos: o interno (personalidade) e o externo (trabalho). O resultado disso é a sensação de alívio quando conseguimos nos encontrar e amar aquilo que fazemos.

# UMA CARTA PARA VOCÊS

A carta abaixo foi escrita pelo Dr David Léo Levisky, direcionada para suas netas em fase de descobertas profissionais. Fala sobre escolhas no sentido de travessia constante e de que poder de decisão sempre estará em nossas mãos.

"Sinto e penso como vocês. Crescer implica fazer escolhas. Por mais que se queira sentir e pensar para diminuir os riscos de uma decisão indesejável, há sempre algo de desconhecido, de imprevisível e de imponderável. A decisão é solitária e incerta. Mas não há outro jeito. A ambivalência é uma característica humana que permite ir para a direita ou para a esquerda, para frente ou para trás. Permanecer nela corre-se o risco de não se chegar a lugar nenhum. Como decidir? É um mistério do qual alcançamos um pouco quando temos alguma percepção de nós mesmos e quando temos sinceridade para com nossos sentimentos e pensamentos.

(...)

# UMA CARTA PARA VOCÊS

(...) Digo isso, pois somos capazes de sermos nossos próprios inimigos, de criarmos armadilhas, de traírmos nossa intuição, valores, identidade ou quando não percebemos nossos limites e potencialidades. A experiência ajuda-nos a nos descobrir, inclusive a perceber com que velocidade e intensidade somos capazes de administrar e de digerir nossas vivências. É assim que vamos levando a vida, cujo lado maravilhoso são os desafios, as descobertas e os recursos criativos internos e externos ao nosso dispor. Travessia da qual somos agentes e vítimas. Essa é a beleza da vida. Seja feliz. Curta as descobertas e os desafios que frequentemente são acompanhados de erros e de acertos. Certa dose de cautela faz bem, pois nos dá oportunidade de reparar o que for preciso. Assim vocês poderão ser mais verdadeiros consigo mesmos. Um grande beijo do vô David."



UMA BOA ESCOLHA É AQUELA QUE SE BASEIA NUMA DECISÃO

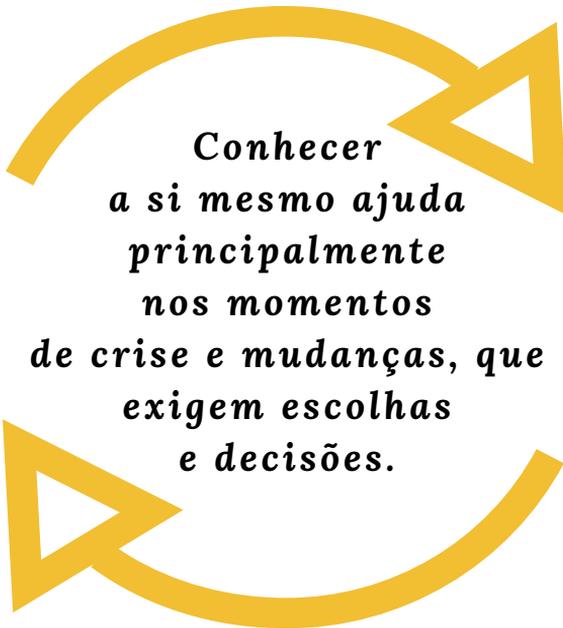
PESSOAL & RESPONSÁVEL



# AUTOCONHECIMENTO

É ela que viabiliza a concretização de projetos autênticos, por meio do reconhecimento e desenvolvimento de si.

É ter uma melhor compreensão e conscientização dos seus desejos, das suas inquietudes e do seu jeito de ser no mundo; considerando seu o olhar sobre o tempo e momento da vida.



***Conhecer  
a si mesmo ajuda  
principalmente  
nos momentos  
de crise e mudanças, que  
exigem escolhas  
e decisões.***

# AUTO CONHE CI MENTO

## COMPLETE A FRASE...

Essa atividade foi criada pelo psicólogo Rodolfo Bohoslavski, grande pesquisador e escritor sobre este tema da orientação vocacional. Ele propõe um momento reflexivo e de autoconhecimento, através das associações e provocações que a dinâmica trás.

Complete as frases a seguir com a primeira coisa que lhe vier à cabeça. Uma sugestão é que você escreva assim que mentalizar!

1. Sempre gostei de...
2. Quando eu era criança, eu queria...
3. Acho que no futuro, eu poderei...
4. Não consigo me ver fazendo...
5. Meus pais gostariam que eu fosse...
6. Escolher sempre me fez...
7. O mais importante na vida é...
8. Se tem uma coisa que me irrita é...
9. Se tem uma coisa que me emociona é...
10. Se eu fosse .... poderia...
11. Meus amigos acham que eu...
12. Quando penso em futuro...
13. Quando penso em felicidade...

# AUTO CONHE CI MENTO

## CURTOGRAMA

A ideia desta atividade é que você possa materializar através da escrita suas percepções sobre seus gostos e potencialidades.

Numa folha de papel escreva uma lista de coisas de acordo com o que cada um dos círculos abaixo pedem.

Mais importe nesta atividade é explorar seus interesses profissionais, ao pensar no seu próprio estilo e jeito de ser no cotidiano.



# AJUDA PRO FISSIONAL

## O TRABALHO DO ORIENTADOR VOCACIONAL

Buscar ajuda de um profissional especializado é uma opção enriquecedora e fundamental.

O orientador vocacional utiliza ferramentas eficazes que promovem autoconhecimento e desenvolvimento em vários aspectos da vida. Assim, num trabalho em conjunto, descobrir qual melhor caminho seguir.

Sua missão principal é auxiliar aquele que busca direcionamento para sua escolha profissional e, sobretudo, para a construção de um projeto de futuro.

★ Talvez mais importante do que levar a termo a escolha de uma carreira, seja levar a bom termo a escolha de um futuro. ★

*Bohoslavsky*

# Conclusão

Aquele que vivencia uma situação de escolha profissional tem enfrentado um mundo cada vez mais diversificado e imprevisível.

Escolher um caminho para traçar uma carreira é um grande desafio, pois é uma tentativa de se projetar num futuro ainda desconhecido.

Nesse sentido, acreditamos que a busca por autoconhecimento e recursos que despertem interesses profissionais, através de reflexões bem dirigidas e auxílio profissional, pode vir a diminuir as dificuldades surgidas, proporcionando maior clareza da escolha e a tomada de decisão autêntica.

# Obrigada!

Espero que este e-book possa ter provocado várias conexões em você. E a ideia principal era essa: provocar e movimentar seus pensamentos e sentimentos a favor das suas escolhas.

Espero também ter contribuído para tua jornada e sou grata que, por uma razão ou outra, nela nos encontramos, por essas palavras escritas com tanto carinho.



Keila Oliveira é psicóloga e membro da Rede OP. Atua na área de orientação vocacional e de carreira em escolas, clínica e empresas.

# Contatos

 [psicokeilaoliveira@gmail.com](mailto:psicokeilaoliveira@gmail.com)

 [www.redeop.com](http://www.redeop.com)

 [psicokeilaoliveira](https://www.facebook.com/psicokeilaoliveira)

 [psicokeilaoliveira](https://www.instagram.com/psicokeilaoliveira)

# Referências

Ribeiro, M. A. (2011). Compêndio de Orientação profissional e de carreira. Vol. 1. Perspectivas históricas e enfoques teóricos clássicos e modernos. In M. A. Ribeiro & L. L. Melo-Silva (Orgs.). São Paulo: Vetor.

Ribeiro, M. A. (2011). Compêndio de Orientação profissional e de carreira. Vol. 2. Enfoques teóricos contemporâneos e modelos de intervenção. In M. A. Ribeiro & L. L. Melo-Silva (Orgs.). São Paulo: Vetor.

Bohoslavsky, R. (2007). Orientação Vocacional: a estratégia clínica (13a ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Lima, G. A. M; Uvaldo, M. C. C; Dias, M. L. (organizadoras). Orientação Profissional e Psicanálise: o olhar clínico. - 1 ed. São Paulo: Vetor.