



**CADERNO DE ATIVIDADES**

**7 PASSOS**  
**PARA TRANSFORMAR**  
**SUA CARREIRA**

**Sheila de Oliveira**

**CADERNO DE ATIVIDADES**

**7 PASSOS**

**PARA TRANSFORMAR**

**SUA CARREIRA**

Sheila de Oliveira  
Psicóloga e Coach

2020

*"Não devemos ter medo das novas idéias! Elas podem significar a diferença entre o triunfo e o fracasso."*

**N A P O L E O N H I L L**

A vida é uma só, mas somos uma pessoa diferente em cada fase dela. Se mudamos tanto, faz sentido sua carreira mudar também certo? A ideia de que estudamos, nos formamos e construímos uma única carreira até o fim da vida é uma ideia do século passado e não parece combinar com o mundo atual. Mas ao pensar na mudança de carreira, nos deparamos com algumas questões?

**Por quê mudar?**

**Como mudar?**

**Quando mudar?**

Essas perguntas muitas vezes paralisam qualquer movimento mínimo de mudança, mas não precisa ser assim. Existe uma forma simples, prática e direcionada de iniciar uma mudança de carreira.

Trabalho com coaching há muitos anos e já atendi centenas de pessoas que se enveredam nessa busca pela realização profissional, uma coisa posso afirmar com certeza: não existe receita de bolo que funciona igualmente para todos. Cada um tem suas vivências, crenças e buscas particulares, mas na maioria das vezes alguns passos se repetem.

Procurei organizar esse caderno de atividades, com os principais passos, que no meu ponto de vista, podem proporcionar um bom início de mudança e desenvolvimento de carreira. Esses passos podem ser dados por pessoas que buscam se reinventar na carreira atual, bem como pessoas que buscam mudar totalmente de carreira.

É um caderno prático, então não funciona se ler sem refletir e anotar. Proponho também em alguns momentos a escuta de áudios preparados para ajudar nas reflexões. Espero que você não somente goste do conteúdo, mas perceba relevância para sua trajetória de carreira.

*Um abraço,  
Sheila*

# TESTE PERFIL COMPORTAMENTAL DISC

## ANÁLISE DE PERFIL COMPORTAMENTAL

D



**DOMINÂNCIA**

BUSCA  
RESULTADO

I



**INFLUÊNCIA**

BUSCA  
RELACIONAMENTO

S



**ESTABILIDADE**

BUSCA  
COLABORAÇÃO

C



**CONFORMIDADE**

BUSCA  
PRECISÃO

Este teste tem como objetivo demonstrar de forma clara e simples qual o seu perfil comportamental mais evidente. Não se trata de um teste de personalidade, o objetivo é identificar as predominâncias comportamentais e competências principais de cada pessoa.

Apresentando seus comportamentos positivos, isto é, características que impulsionam a sua carreira, assim como possíveis comportamentos limitantes, que podem prejudicar na conquista de suas metas e objetivos.

O mais interessante neste teste de autoconhecimento é fazer com que você continue com suas atitudes positivas que contribuem para os seus resultados, e tenha consciência dos comportamentos que podem lhe prejudicar. A administração e mudança das atitudes negativas lhe conduzirão a patamares mais elevados em sua carreira. O teste será executado em duas partes.

## PRIMEIRA PARTE

Na primeira parte você irá escolher dentre os 40 grupos de palavras, qual palavra melhor se encaixa a sua característica pessoal.

Por exemplo, no primeiro grupo temos as seguintes palavras:

- A** Animado      **B** Aventureiro      **C** Analítico      **D** Adaptável

Caso a palavra ANIMADO é sua principal característica neste grupo de palavras, você deve marca-la com um "X", para utilizarmos na segunda parte do teste. Note que você poderá escolher apenas uma palavra.

**CUIDADO: NÃO PREENCHA O QUE VOCÊ ACHA CERTO OU ERRADO, PREENCHA COMO VOCÊ É.**

Algumas pessoas têm dificuldade em observar seus comportamentos, portanto, observando este problema solicite a uma pessoa que te conheça bem para ajudar no processo das escolhas de suas características individuais.

A	Animado
B	Aventureiro
C	Analítico
D	Adaptável

A	Brincalhão
B	Persuasivo
C	Persistente
D	Sereno

A	Sociável
B	Energético
C	Doador
D	Submisso

A	Convincente
B	Competitivo
C	Atencioso
D	Controlado

A	Estimulante
B	Habilidoso
C	Respeitoso
D	Reservado

A	Espirituoso
B	Auto-suficiente
C	Sensível
D	Satisfeito

A	Charmoso
B	Positivo
C	Planejador
D	Paciente

A	Espontâneo
B	Seguro
C	Organizado
D	Tímido

A	Otimista
B	Franco
C	Ordeiro
D	Serviçal

A	Engraçado
B	Vigoroso
C	Fiel
D	Amigável

A	Encantador
B	Audacioso
C	Minucioso
D	Diplomático

A	Alegre
B	Confiante
C	Culto
D	Previsível

A	Inspirado
B	Independente
C	Idealista
D	Inofensivo

A	Demonstrativo
B	Decidido
C	Profundo
D	Irônico

A	Desembaraçado
B	Ativo
C	Musical
D	Mediador

A	Conversador
B	Firme
C	Pensativo
D	Tolerante

A	Vivo
B	Líder
C	Leal
D	Ouvinte

A	Atraente
B	Chefe
C	Detalhista
D	Contente

A	Popular
B	Produtivo
C	Perfeccionista
D	Agradável

A	Vivaz
B	Valente
C	Comportamento
D	Equilibrado

A	Metido
B	Mandão
C	Acanhado
D	Vazio

A	Indisciplinado
B	Insensível
C	Rancoroso
D	Desinteressado

A	Repetitivo
B	Inflexível
C	Ressentido
D	Relutante

A	Esquecido
B	Franco
C	Complicado
D	Medroso

A	Inoportuno
B	Impaciente
C	Inseguro
D	Indeciso

A	Imprevisível
B	Frio
C	Impopular
D	Desligado

A	Casual
B	Cabeçudo
C	Insatisfeito
D	Exitante

A	Permissivo
B	Orgulhoso
C	Cauteloso
D	Simplex

A	Esquentado
B	Discutidor
C	Alienado
D	Incerto

A	Ingênuo
B	Ousado
C	Negativo
D	Indiferente

A	Egoísta
B	Trabalhador
C	Retraído
D	Preocupado

A	Tagarela
B	Indelicado
C	Sensível demais
D	Tímido

A	Desorganizado
B	Mandão
C	Deprimido
D	Confuso

A	Inconstante
B	Intolerante
C	Introvertido
D	Apático

A	Desordenado
B	Manipulador
C	Triste
D	Resmungão

A	Convencido
B	Obstinado
C	Cético (não acreditar)
D	Lento

A	Barulhento
B	Tirânico
C	Solitário
D	Preguiçoso

A	Distraído
B	Irritável
C	Desconfiado
D	Vagaroso

A	Agitado
B	Imprudente
C	Vingativo
D	Relutante

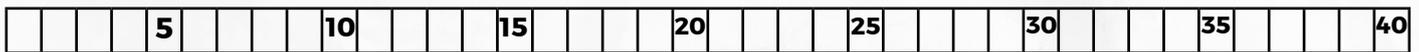
A	Instável
B	Astuto
C	Crítico
D	Acomodado

## SEGUNDA PARTE

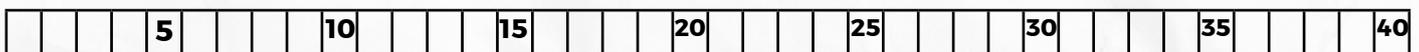
Escolhidas as palavras, você deverá contar quantas marcações fez na letra A, B, C e D e fazer a marcação na régua abaixo.

Por exemplo, se você fez 20 marcações na letra A, então deverá marcar “x” no número 20, na régua abaixo referente a A.

**A** Influente



**B** Dominante



**C** Cauteloso



**D** Estável



O perfil comportamental que você obteve mais número de pontos é o seu perfil comportamental mais evidente. Mas você também tem algumas características dos outros perfis, pois ninguém é apenas um dos perfis 100%. Veja abaixo as principais características de cada um deles.

### DOMINANTE

Dotado de autoconfiança e dominante. Aceita e se dá bem com desafios e dificuldades, possui senso de urgência e competitividade.

### INFLUENTE

Comunicativo dotado de carisma e poder de persuasão. Mostra-se sempre entusiasmado com projetos e novidades, tende a ser otimista e relaciona-se com facilidade.

### CAUTELOSO

Detalhista e meticuloso, o analista é organizado, responsável e altamente conservador. Sendo hábil ao controlar processos e rotinas e procedimentos.

### ESTÁVEL

É uma pessoa estável e paciente, de ritmo constante e alto grau de planejamento. Dificilmente entra em pânico, tem uma boa capacidade de visão estratégica.

## INFLUENTE

Forças:	Possíveis Melhorias:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entusiasmado</li> <li>• Otimista</li> <li>• Político</li> <li>• Eloquente</li> <li>• Persuasivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caloroso</li> <li>• Convincente</li> <li>• Atencioso</li> <li>• Confiável</li> <li>• Sociável</li> <li>• Humor</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abandonar quando há conflito</li> <li>• Demasiadamente otimista</li> <li>• Ser indireto na comunicação</li> <li>• Falar muito rápido “ruído”</li> <li>• Problemas com tempo</li> <li>• Problemas completar tarefas</li> <li>• Ser Desorganizado</li> <li>• Ter problemas comunicação</li> <li>• Confiar demais nas pessoas</li> <li>• Falar sem pensar</li> <li>• Perde o Foco com facilidade</li> </ul>

## DOMINANTE

Forças:	Possíveis Melhorias:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigente</li> <li>• Líder nato</li> <li>• Pioneiro</li> <li>• Energético</li> <li>• Determinado</li> <li>• Competitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competitivo</li> <li>• Responsável</li> <li>• Rápido</li> <li>• Superador</li> <li>• Corajoso</li> <li>• Vence Desafio</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser arrogante</li> <li>• Falar sem pensar</li> <li>• Criar medo nas pessoas</li> <li>• Não ser um bom ouvinte</li> <li>• Ser Impaciente</li> <li>• Ser multitarefa e não dar conta</li> <li>• Ser insensível às pessoas</li> <li>• Correr muitos riscos</li> <li>• Buscar resultados a qq custo</li> <li>• Ter problemas com delegações</li> <li>• Não receber bem feedback</li> </ul>

## ESTÁVEL

Forças:	Possíveis Melhorias:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto padrão de qualidade</li> <li>• Cuidadoso</li> <li>• “Acabador”</li> <li>• Sistemático</li> <li>• Pensa objetivamente</li> <li>• Preciso e detalhista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com Tato</li> <li>• Opinião Equilibrada</li> <li>• Firme</li> <li>• Faz boas perguntas</li> <li>• Melhoria contínua</li> <li>• Segue as regras</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Requerer dados em demasia</li> <li>• Correr poucos riscos</li> <li>• Internalizar sentimentos</li> <li>• Ser muito duro com eles mesmo</li> <li>• Ser muito lento ao agir</li> <li>• Ser muito crítico</li> <li>• “ótimo é inimigo do bom”</li> <li>• Arrogante quando contrariado</li> <li>• Inflexível</li> <li>• Pessimista</li> <li>• Se achar dono da verdade</li> </ul>

## CAUTELOSO

Forças:	Possíveis Melhorias:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaborativo</li> <li>• Leal</li> <li>• Confiável</li> <li>• Paciente</li> <li>• “Acabador”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estável</li> <li>• Servidor</li> <li>• Planejador</li> <li>• Grande Ouvinte</li> <li>• Calmo</li> <li>• Apaziguador</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser sensível demais</li> <li>• Guardar rancor</li> <li>• Ser tolerante demais</li> <li>• Aversão a risco</li> <li>• Não gostar de mudanças</li> <li>• Passivo demais</li> <li>• Não ter muita ambição/ acomodado</li> <li>• Pouco Expansivo</li> <li>• Ser Lento</li> </ul>

# AUTOANÁLISE DISC

**SUAS FORÇAS, TALENTOS E HABILIDADES**

**SUAS FRAQUEZAS E ASPECTOS PARA MELHORAR**

**OPORTUNIDADES NO MERCADO  
PARA PESSOAS COM SUAS FORÇAS**

**AMEAÇAS DO MERCADO PARA  
PESSOAS COM SUAS FRAQUEZAS**

## **REGISTRO DE APRENDIZADO:**

O que me comprometo começar a fazer?

O que me comprometo continuar fazendo?

O que me comprometo parar de fazer?

# SUA HISTÓRIA DE CONQUISTAS

Registre pelo menos três momentos em cada ciclo da sua vida, em que realizou algo importante ou teve uma conquista. Se não se lembrar de nenhum momento, pare, feche os olhos e procure os melhores momentos de sua vida.

Você pode também recorrer a fotos para se lembrar. Com certeza tem muitos momentos!

<b>Período da vida</b>	<b>Momentos realizadores e de conquista</b>
Infância	
Adolescência	
Vida Adulta	

Agora separe uns minutos para se conectar com os sentimentos de conquistas, superação, realização e vários outros sentimentos positivos. Perceba que você tem forças para seguir adiante.

**Diga para si mesmo (a) em voz alta:**

**Eu tenho potencial para me reinventar, demonstro isso em minha história.**

**Repita algumas vezes em voz alta!**

# TOMANDO CONSCIÊNCIA DE SUAS FORÇAS PESSOAIS

Consulte a lista abaixo e reescreva suas forças no quadro, complementando com algumas que possivelmente tenha esquecido ou ainda não tinha anotado.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprometimento<ul style="list-style-type: none"><li>• Liderança</li><li>• Pioneirismo</li><li>• Energia</li></ul></li><li>• Determinação</li><li>• Auto superação</li><li>• Responsabilidade<ul style="list-style-type: none"><li>• Agilidade</li><li>• Foco</li><li>• Coragem</li><li>• Ousadia</li></ul></li><li>• Encara Desafios</li><li>• Alto padrão de qualidade<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuidado</li></ul></li><li>• Termina o que começa</li><li>• Inteligência Emocional<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensa objetivamente</li></ul></li><li>• Precisão e detalhismo<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciativa</li><li>• Proatividade</li><li>• Equilíbrio</li></ul></li><li>• Comando e Firmeza</li><li>• Faz boas perguntas</li><li>• Melhoria contínua</li><li>• Segue as regras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entusiasmo</li><li>• Otimismo</li><li>• Diplomacia</li><li>• Eloquência</li><li>• Persuasão e Influência<ul style="list-style-type: none"><li>• Extroversão</li><li>• Introversão</li><li>• Atenção</li></ul></li><li>• Confiabilidade</li><li>• Sociabilidade</li><li>• Bom Humor</li><li>• Colaboração<ul style="list-style-type: none"><li>• Lealdade</li></ul></li><li>• Honestidade<ul style="list-style-type: none"><li>• Ética</li><li>• Carisma</li><li>• Paciência</li><li>• Simpatia</li></ul></li><li>• Estabilidade</li><li>• Pronto a servir</li><li>• Planejamento</li><li>• Bom Ouvinte<ul style="list-style-type: none"><li>• Calmo</li></ul></li><li>• Apaziguador</li><li>• Espiritualidade</li><li>• Perseverança</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fé</li><li>• Determinação</li><li>• Persistência</li><li>• Praticidade</li><li>• Adaptabilidade</li><li>• Autoconfiança</li><li>• Independência<ul style="list-style-type: none"><li>• Eficiência</li></ul></li><li>• Ser decidido</li><li>• Relacionamentos</li><li>• Empreendedorismo<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexibilidade</li><li>• Objetividade</li></ul></li><li>• Senso de urgência</li><li>• Raciocínio lógico<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotividade</li></ul></li><li>• Organização e Controle<ul style="list-style-type: none"><li>• Prudência</li><li>• Empatia</li></ul></li><li>• Auto liderança</li><li>• Criatividade</li><li>• Comunicação</li></ul>
---	--	--

Peça feedback para as pessoas que trabalharam com você, convivem com você, bem como seus amigos e família. Pergunte quais suas forças na opinião deles? Isso ajuda muito a ampliar a percepção. Anote todos os feedbacks.

Agora olhe para a lista de suas forças e observe: como se sente ao aceitar suas forças como parte de você?

Percebeu que tem mais forças do que se lembrava? O que aprendeu com esse exercício?

**PS: nosso cérebro aprende melhor com repetição, e um falar sobre suas forças várias foi para reforçar que é muito importante.**

# VALORES E MOTIVADORES

É importante trabalhar em algo que seja coerente com o que te motiva e com o que valoriza.

Desrespeitar esses valores é uma das maiores causas de adoecimento e falta de realização pessoal.

**Ouçã as reflexões sobre essa sessão clicando aqui.**

Circule os 5 valores mais importantes para você. Caso sinta falta de algum, por favor inclua na lista.

Harmonia no ambiente  
Qualidade de vida  
Ética e honestidade  
Respeito  
Estabilidade  
Autonomia  
Liberdade  
Flexibilidade  
Ordem e organização

Família  
Contribuição social  
Transparência  
Aceitação  
Aprendizado contínuo  
Sucesso  
Qualidade e excelência  
Status e fama  
Aceitação

Comprometimento  
Humildade  
Desafios  
Crescimento  
Responsabilidade  
Dignidade  
Relacionamentos  
Sustentabilidade

Agora organize por ordem de prioridade. Sendo 1º o mais importante!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Você vive de acordo com seus valores hoje?

Se não vive, o que pode fazer para melhorar esse aspecto na sua vida?

Se hoje vive de acordo com seus valores, qual valor pode ampliar e desenvolver?

Escolha 3 motivadores mais importantes para você no trabalho. Caso sinta falta de algum, por favor inclua na lista.

Dinheiro;  
Status e fama;  
Aprender novas tecnologias;  
Reconhecimento e meritocracia;  
Ser um especialista e referência em uma área;  
Ser multidisciplinar e conhecer várias áreas;  
Poder fazer um trabalho a minha maneira, usar a criatividade;  
Dedicação a uma causa e contribuição social;  
Ser desafiado e ter metas;  
Equilíbrio entre vida pessoal e profissional;  
Sustentabilidade e saber que contribuo com o planeta;

Agora organize por ordem de prioridade. Sendo 1º o mais importante!

1

2

3

**Quais as reflexões e aprendizados ao pensar sobre o que te motiva?**

# REFLETINDO SOBRE MISSÃO E PROPÓSITO

Ouçã as reflexões sobre essa sessão clicando aqui.

## **Agora reflita e anote:**

O que você é bom(a) em fazer? Quais são suas competências mais valiosas?

Quando foi a última vez em que você se sentiu em total sintonia com uma atividade a ponto de perder completamente a noção do tempo? O que você estava fazendo?

O que você faria (que carreira escolheria) se soubesse que não existe a possibilidade de falha?

Que assuntos você se vê constantemente discutindo ou defendendo seu ponto de vista com outras pessoas? Quais temas geralmente chamam sua atenção? Que pensamentos internos esse seus posicionamento representam?

Em que você gosta de ajudar outras pessoas? De que forma você normalmente mais ajuda os outros?

Que problemas da sociedade hoje te incomodam e você sente que poderia fazer algo a respeito? Que causas você gostaria de apoiar?

Por quê e essa causa é importante para você? Tem algum motivo vinculado a sua história de vida?

Consegue perceber uma proximidade dos seus talentos e forças, com seus assuntos de interesse e a forma como ajuda as pessoas? Tem conexão nesses pontos? O que pensa a respeito?

Percebe uma forma de ser reconhecido financeiramente, fazendo algo que seja bom (a) em fazer, goste de fazer e consigo ajudar as pessoas fazendo? O que pensa a respeito?

O que você decide fazer a respeito? Que ações podem te aproximar da sua carreira ideal?

# MODELO SPORT PARA DEFINIR SUAS METAS

Fixe seu alvo em suas metas!

Use a palavra **SPORT** para se orientar.

<b>S</b>	Seletivo: Seja o mais específico, detalhista, claro e preciso possível.
<b>P</b>	Positivo: Fale do que quer e não do que não quer. Escreva termos positivos que te motivem.
<b>O</b>	Observável: Indicadores, saiba como irá saber se está no caminho certo.
<b>R</b>	Realista: Estabeleça as metas de força clara, concreta e alcançável
<b>T</b>	Temporal: Tenha prazos definidos para cada fase da sua conquista.

## Agora é sua vez:

O que você quer para sua carreira?

Quando deseja estar integralmente na carreira nova? Estabeleça um prazo, uma data.

O que precisa fazer para conquistar esse objetivo? Se não sabe, pesquise o mercado, vagas, informações sobre a carreira que deseja.

O que precisa abrir mão para conquistar esse objetivo? O que precisa parar de fazer?

# PLANO DE AÇÃO

Ouçã o áuio sobre plano de açã e persistência clicando aqui.

Agora que sabe pelo menos por onde começar, é necessário desenhar um plano.

**Além disso é importante entrar em ação, com persistência e disciplina. Escreva:**

O que vou fazer? Ações	Por quê vou fazer?	Quando? (data específica)	Qual o investimento?
Ex: Criar uma rotina matinal	Para desenvolver disciplina e foco.	a partir de __/__/__	Gratuito

Uma vez que você entra em ação, as coisas começam a acontecer.

Você valida suas ideias, testa suas hipóteses e experimenta novas possibilidades.

O importante é não paralisar!

**Seguir em frente e agir é fundamental.**

O mercado recompensa a ação!

# Agradecimentos

Primeiramente gostaria de te agradecer. Você acreditou no meu trabalho, baixou esse material e se propôs a fazer as atividades. Muito obrigada, você contribuiu para que eu realizasse um pouco mais da minha missão.

Este conteúdo fez sentido para você? Te ajudou de alguma forma? Se sim, vou adorar saber.

Poste algumas reflexões e aprendizados em suas redes sociais, assim ajudamos um número maior de pessoas. O que acha?

Marque meu perfil em sua postagem, vou adorar ver. Me encontrará no LinkedIn, Facebook e Instagram pelo nome @sheilapsicologaecoach, ou pode também usar a hashtag #sheilapsicologaecoach.

*Espalhe gratidão!*

*"A sorte segue a coragem, desde que a coragem seja competente... coragem é preparo e não mera disposição eufórica."*

**MÁRIO SÉRGIO CORTELLA**

*"Coragem não é ausência do medo, mas a capacidade de agir apesar dele."*

**AUTOR ORIGINAL DESCONHECIDO.**

# Sobre mim



Sou uma pessoa simples, que acredita na vida leve e com significado. Meu propósito de vida é despertar as pessoas para seu potencial verdadeiro e inspirar a conquista de uma vida feliz e equilibrada.

Sou Psicóloga pela Puc-Minas, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Master Coach de Carreira e Liderança e Master em Programação Neurolinguística.

Uma eterna aprendiz do desenvolvimento humano e apaixonada pelo que faço!

**Deseja meu apoio em seu desenvolvimento?**

*Faça contato!*

 (31) 9 9758-5000

 [www.transformesuacarreira.com.br](http://www.transformesuacarreira.com.br)

 [contato@transformesuacarreira.com.br](mailto:contato@transformesuacarreira.com.br)

 @tsc.transformesuacarreira

 @tsc.transformesuacarreira