

# **EM BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO:**

**As 10 perguntas que não podem faltar**



**ETALENT**

# A CHAVE DO SUCESSO PROFISSIONAL

*“Quando se trata de carreira,  
deixar de investir em  
**autoconhecimento**  
é desperdiçar muito das  
chances de sucesso.”*

Para quem já teve a oportunidade de assistir a uma palestra ou mesmo bater um papo com Jorge Matos, presidente da ETALENT, sabe que esta frase costuma ser um mantra em suas apresentações e conversas.

Desde 1987, a ETALENT vem se empenhando em ajudar pessoas e organizações a serem mais ricas e felizes através do desenvolvimento de metodologias e soluções focadas na **Educação do Comportamento**.

Neste e-book, você vai encontrar dicas para iniciar uma incrível jornada em busca do autoconhecimento. Preparado(a) para uma incrível experiência que promete transformar a sua vida?

Boa leitura!

# SUMÁRIO

Como posso viver melhor no mundo .....	04
O que tenho de melhor .....	07
O que me faz feliz .....	10
Qual é a minha essência e onde me sinto melhor .....	13
Estou trabalhando meus pontos fracos .....	16
Estou no caminho certo .....	19
Tenho clareza das minhas lacunas profissionais .....	22
Aonde quero chegar .....	25
Já estruturei meu plano de desenvolvimento .....	28
Qual é a minha visão de futuro .....	31
Sua jornada está apenas começando .....	34
Invista em seu talento .....	36
Sobre a ETALENT .....	37

# 1. COMO POSSO VIVER MELHOR NO MUNDO?



Sua jornada em busca do autoconhecimento começa por investigar as principais transformações que vêm ocorrendo pelo mundo nas últimas décadas e entender como essas mudanças tão rápidas impactam as pessoas e as empresas.

É importante também saber como você reage a essas mudanças.

Ao cumprir esta etapa, você passará a ter um entendimento melhor sobre o impacto que esses acontecimentos causam diretamente em sua vida pessoal e, principalmente, profissional.



## #PorOndeEuComeço

Faça uma pesquisa cuidadosa e procure listar os principais acontecimentos mundiais. Procure dividir e classificar essa lista pelo impacto (muito baixo, baixo, médio, alto e muito alto) que tais fatos trazem para o cotidiano das empresas e para a sua carreira.

No final, será produzido um importante documento que vai ajudar na criação de ações que serão úteis para você atender e acompanhar as principais demandas exigidas atualmente pelo mercado.

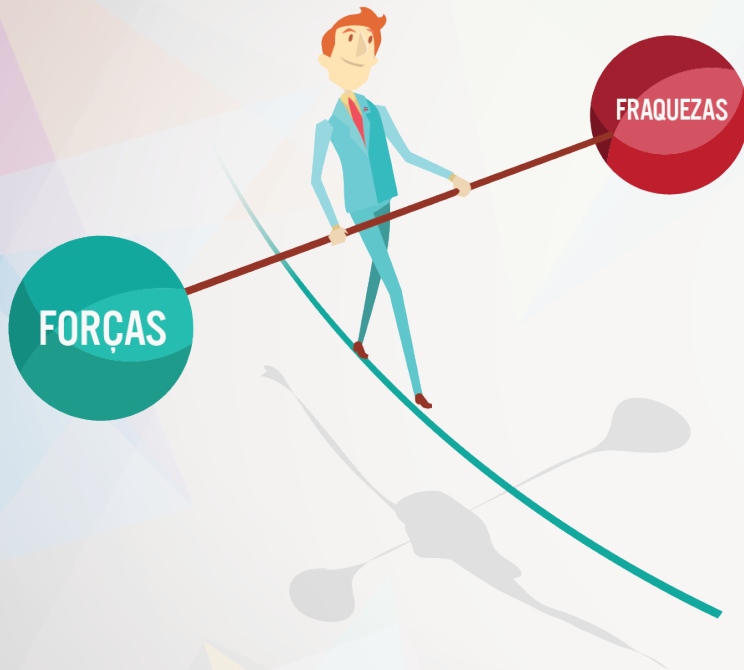
## #PraRefletir

*"Inteligência é a capacidade de se adaptar à mudança."*

Stephen Hawking

## 2. O QUE TENHO DE MELHOR?





Atenção! Nem todo mundo tem facilidade para responder a esta pergunta. Portanto, recomendamos muita calma ao passar por esta etapa.

Nesta fase, a proposta é que você possa conhecer os seus **pontos fortes** e o seu **verdadeiro Talento**.

Estes detalhes serão a chave para que você possa abrir a sua mente e descobrir um universo de oportunidades para transformar de vez a sua vida.



## #PorOndeEuComeço

Separe, em uma lista, os amigos e os familiares que você tenha mais proximidade. Peça a eles ajuda para elencar os pontos fortes em você e as questões marcantes da sua vida.

Recomendamos também que utilize a nossa [Plataforma MyEtalent](#), onde você poderá descobrir, gratuitamente, o seu verdadeiro Talento e as características comportamentais que se destacam em seu perfil.

## #PraRefletir

*“Mente é igual a paraquedas.  
Funciona melhor aberta.”*

Mário Sérgio Cortella

# 3. O QUE ME FAZ FELIZ?





Nesta etapa, pense numa atividade que você estaria disposto a pagar para executar.

Essa dica é infalível na hora de desvendar que tipo de trabalho o deixaria mais satisfeito e feliz.

## #PorOndeEuComeço

Procure fazer uma lista com as atividades que você tem mais prazer em trabalhar. Ao externar esses seus desejos, você terá um importante norteador para se aprofundar em seu processo de mudança.

## #PraRefletir

*“O sucesso não é a chave para a felicidade.  
A felicidade é a chave para o sucesso.”*

Albert Schweitzer

# 4. QUAL A MINHA ESSÊNCIA E ONDE ME SINTO MELHOR?



O intuito de se fazer tal questionamento é estimular a reflexão sobre importantes questões como:

- Os seus valores pessoais.
- A missão e os propósitos de vida.
- O tipo de ambiente em que você se sente mais à vontade e realizado(a).



## #PorOndeEuComeço

Refleta sobre os objetivos de sua vida pessoal e profissional. Faça um exercício para projetar o que você deseja alcançar nos próximos anos e o que você tem feito até então para alcançar esses objetivos.

## #PraRefletir

*"Seu futuro depende de muitas coisas,  
mas principalmente de você."*

Frank Tyger

# 5. ESTOU TRABALHANDO MEUS PONTOS FRACOS?







Responda sem hesitar: a atividade que você executa atualmente tem relação direta com o seu Talento, fortalecendo-o?

Dê uma pausa, respire um pouco e prepare-se para os próximos questionamentos.

*Você sabe quais são seus pontos fracos?*

*E o que você tem feito para se aperfeiçoar?*

Chegamos à metade de nossa caminhada e refletir sobre essas questões vai ajudá-lo(a) a continuar firme em busca da transformação!

## #PorOndeEuComeço

Separe um tempo e liste o que você considera como seus pontos fracos.

Converse com amigos e familiares e peça para que eles apontem o que enxergam como os seus pontos fracos.

Com essa lista em mãos, reflita sobre como você deve agir para melhorar tais questões.

## #PraRefletir

*"Mudar é difícil,  
mas é possível."*

Paulo Freire

# 6. ESTOU NO CAMINHO CERTO?



Investigar o momento presente também é essencial na busca pelo autoconhecimento.

Assim, vamos pensar na seguinte questão:

*A trilha que você percorreu até este momento da sua vida "combina" com as respostas que você tem até agora?*



## #PorOndeEuComeço

Neste ponto, será fundamental você se perguntar se está exercendo uma atividade que nutre ou suga as suas energias.

Coloque esses dois pontos em uma balança e o resultado será revelador sobre os caminhos que você deverá seguir daqui para frente.

## #PraRefletir

*“A persistência é  
o caminho do êxito.”*

Charles Chaplin

# 7. TENHO CLAREZA DAS MINHAS LACUNAS PROFISSIONAIS?





Você já parou para analisar o que lhe falta em termos de aprendizado?

A resposta a esta pergunta trará importantes consequências na hora em que você for traçar suas metas profissionais.

## #PorOndeEuComeço

Peça um feedback para colegas de trabalho e para os seus superiores. Vale, inclusive, procurar antigos chefes e pedir uma análise sincera sobre a sua trajetória durante o tempo que tiveram de convivência.

Essas opiniões serão essenciais no momento de se criar um plano de ação para preencher as lacunas da sua carreira.

## #PraRefletir

*“Todo progresso acontece fora da zona de conforto.”*

Michael John Bobak



# 8. AONDE QUERO CHEGAR?





Pensar em objetivos de carreira é formular metas. Assim, ao elaborar um planejamento, você deve levar em consideração três dimensões de tempo:

- **Curto prazo:** o que é possível mudar e que trará um efeito imediato.
- **Médio prazo:** o que vai demandar um trabalho um pouco maior e que pode ser conquistado em um período de tempo razoável.
- **Longo prazo:** aqui entram as metas que vão exigir um esforço grande e que deverão ser trabalhadas com frequência por um período de tempo maior que os itens listados anteriormente.

## #PorOndeEuComeço

Defina as metas que você considera fundamentais para o seu futuro pessoal e profissional.

Divida estas metas dentro de três grupos: curto, médio e longo prazo.

Ao final, você deverá iniciar um planejamento para colocar suas metas em prática.

## #PraRefletir

*“Precisamos prestar atenção no futuro, porque é nele que vamos passar o resto de nossas vidas.”*

Joel Barker

# 9. JÁ ESTRUTUREI MEU PLANO DE DESENVOLVIMENTO?



Quando falamos em desenvolvimento profissional, o que você tem planejado para si? Nesta etapa, você encontrará um “passaporte” para se chegar ao lugar estabelecido a partir da reflexão sugerida na oitava pergunta desta lista.

É fundamental ressaltar a existência de 3 eixos, que formam o que denominamos **Cubo de Competências**. Eles são fundamentais na hora de você desenhar o seu plano de desenvolvimento:



E por que **Cubo de Competências**? Porque os 3 eixos perpendiculares entre si formam uma figura que possui volume e que é o Cubo de Competências do profissional. Por isso, durante a fase de organização de seu plano, leve sempre em consideração estes três elementos.

## #PorOndeEuComeço

Chegou a hora de meter a mão na massa e começar a preparação do seu **Plano de Desenvolvimento Individual (PDI)**.

Nele, você vai definir as ações que deverão ser colocadas em práticas no contexto de sua vida cotidiana, no trabalho ou em outros ambientes, de modo a tornar concreto o processo de desenvolvimento das características comportamentais que você deseja alcançar.

## #PraRefletir

*“Se eu tivesse 9 horas para cortar uma árvore,  
passaria 6 horas afiando o meu machado.”*

Abraham Lincoln

# 10. QUAL É A MINHA VISÃO DE FUTURO?





Ao projetar o seu futuro profissional, você se define como um **otimista** ou um **pessimista**?

Você se coloca como **vítima** ou **protagonista** da sua vida profissional?

Neste momento, o comportamento surge como a grande variável para um profissional alcançar **Atitudes de Alta Performance** e, conseqüentemente, o sucesso.



## #PorOndeEuComeço

Faça uma análise sincera sobre as atitudes e as posturas que você assume diante das principais situações da vida. Por exemplo:

*Você acredita que vai conquistar seus objetivos?*

*Quais são as principais causas para você gostar do que faz profissionalmente?*

Lembre-se: a qualidade das respostas que você obtiver nesta fase serão fundamentais para ajustar e direcionar a sua caminhada rumo ao sucesso.

## #PraRefletir

*"Não há bons ventos para quem não sabe para onde vai."*

Sêneca

# SUA JORNADA ESTÁ APENAS COMEÇANDO...

Se você chegou até aqui deve ter concluído que o **autoconhecimento** é uma tarefa primordial para todos aqueles que desejam verdadeiramente o **sucesso**. Não valorizá-lo, além de ser fator prejudicial para o seu bem-estar, dificultará e tornará mais distante e difícil a sua caminhada em busca da **transformação**.

Cada pessoa possui um **Talento** especial. A grande questão é como descobri-lo, valorizá-lo e potencializá-lo. Algumas pessoas conseguiram maximizar os seus Talentos naturais. Isso, de certa maneira, tornou-as especiais e bem-sucedidas em suas áreas.

Esperamos que este e-book se torne um grande **incentivador** para que você possa se tornar também uma pessoa mais **feliz e realizada**, além de proporcionar uma verdadeira revolução em sua vida pessoal e profissional.

A seguir, temos uma **última dica (e muito especial)** que certamente poderá contribuir com este seu processo de mudança.



A Plataforma

*me*<sup>®</sup>  
*myetalent*

# INVISTA EM SEU TALENTO: CONHEÇA A PLATAFORMA MYETALENT

A **Plataforma MyEtalent** foi desenhada para apoiar os profissionais em seus processos de autoconhecimento, autodesenvolvimento, mudança pessoal e desenvolvimento de carreira, funcionando como um verdadeiro webcoaching estruturado.

O **MyEtalent** estimula o profissional a:

- ✓ Conhecer o seu **verdadeiro talento**
- ✓ Analisar quais as **exigências do cargo desejado**
- ✓ Identificar seus **pontos fortes e fracos**
- ✓ Criar seu **Plano de Desenvolvimento Comportamental (PDC)**
- ✓ Acessar o **EAD Personal Change** - um programa de coaching estruturado que o ajudará entender melhor a si e o mundo ao seu redor, guiando-o na elaboração de seu **Plano de Desenvolvimento Individual (PDI)**

Aproveite esta oportunidade e comece agora mesmo a sua **Experiência MyEtalent**. A plataforma é totalmente on-line e pode ser acessada a qualquer hora e de qualquer lugar.

Acesse link abaixo e confira os planos disponíveis para o seu perfil:

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

# TRANSFORMAMOS TALENTOS EM PROFISSIONAIS DE ALTA PERFORMANCE

A ETALENT é uma empresa de tecnologia especializada na gestão da mudança pessoal e na educação do comportamento. Desde 1987 vem desenvolvendo um conjunto de soluções inovadoras para potencializar o talento das pessoas e os resultados de organizações de pequeno, médio e grande porte.

A empresa conta com uma equipe de 60 colaboradores e um universo de 2 mil clientes, dentre eles Petrobrás, Magazine Luiza, Coca-Cola, Vivo, Oi, Embratel e Rede Globo. Ao longo dos últimos anos, tem se consolidado como uma das líderes no desenvolvimento de projetos de atração, educação, gestão e manutenção de pessoas.

Conheça mais sobre a ETALENT, acessando:

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



**ETALENT**

RJ (21) 3344-6670 | SP (11) 2619-8257