

APRENDA A **ALAVANCAR**  
**SUA CARREIRA E AUMENTAR**  
**SEU SALÁRIO!**



O blog da  
**Estácio**

- 3** INTRODUÇÃO
- 4** DEFININDO OBJETIVOS DE CARREIRA
- 7** DESCOBRINDO AS MELHORES HABILIDADES PARA O MERCADO
- 11** CONHECENDO AS MELHORES TÉCNICAS DE NEGOCIAÇÃO
- 14** ENTENDENDO A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL
- 16** CONCLUSÃO



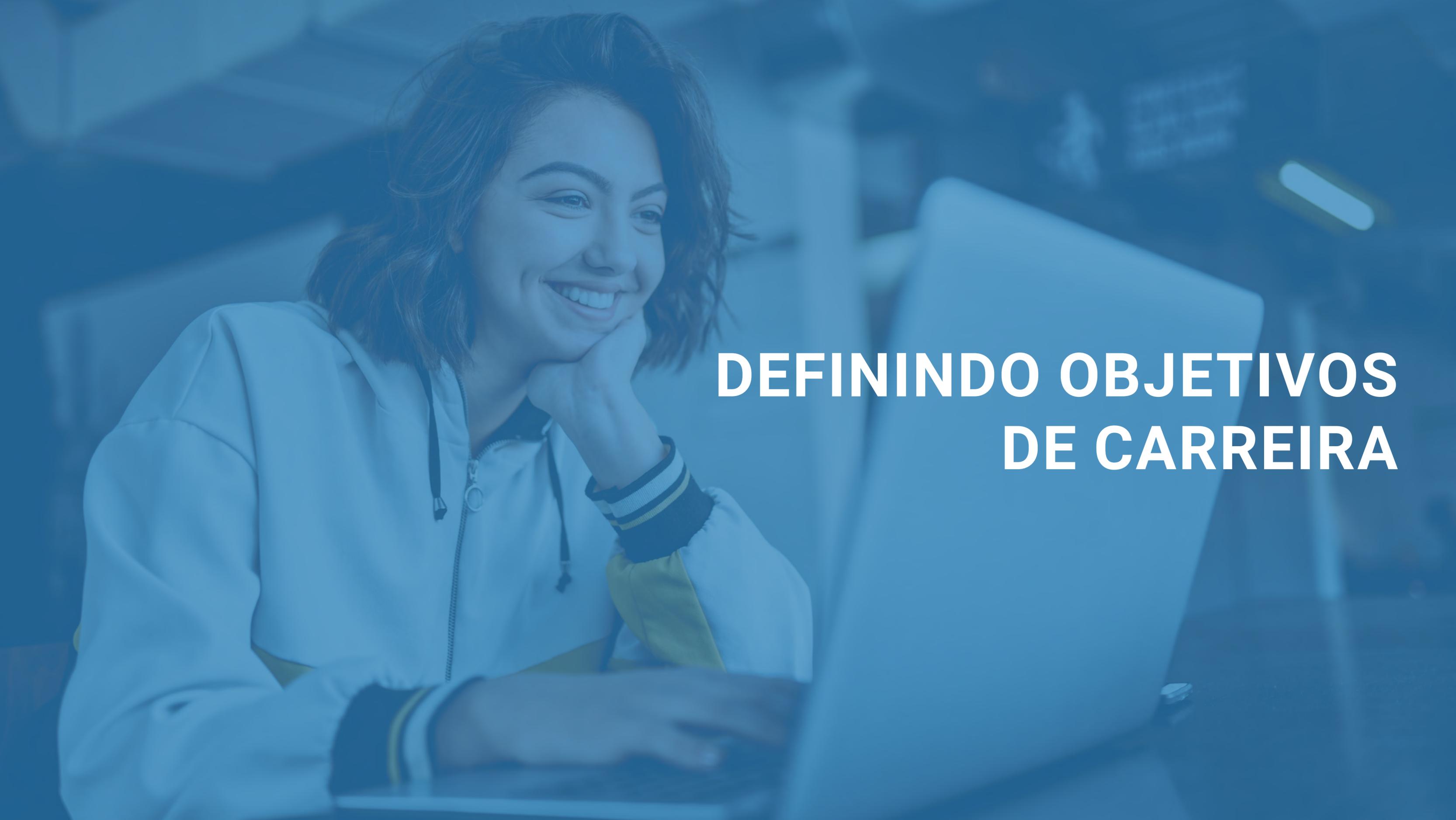
# INTRODUÇÃO

A construção de uma carreira de sucesso faz parte dos principais desejos da maioria das pessoas. Afinal de contas, ter uma boa colocação profissional e um bom salário permite que outros sonhos sejam conquistados, não é verdade?

É claro que **cada área de atuação tem os seus desafios e não dá para definir uma fórmula mágica** para se tornar bem-sucedido em qualquer campo. Só que apesar das circunstâncias variarem bastante, algumas atitudes podem favorecer a obtenção de resultados muito positivos.

Quer saber quais são elas? Continue acompanhando o material e anote todas as dicas!





# DEFININDO OBJETIVOS DE CARREIRA

## DEFININDO OBJETIVOS DE CARREIRA

A vida é como um jogo de tabuleiro em que vamos passando por diversas fases e avançando pelas casas rumo aos nossos objetivos, não é verdade? De vez em quando mudamos um pouco a trajetória e trocamos as metas, mas seguir em direção aos nossos sonhos é importante para a nossa felicidade.

A parte profissional também pode ser traduzida por essa imagem do tabuleiro, já que o caminhar pelas casas exige tempo e dedicação. São raras as pessoas que vencem o jogo e chegam ao “destino final” de forma tão rápida.

De qualquer forma, **um dos pontos mais relevantes de todo esse contexto é definir objetivos**. A velocidade depende de outras circunstâncias, mas ter uma direção para se orientar é essencial para não se sentir perdido ou desmotivado.

Usando uma outra metáfora, sabe quando você está com vontade de comer algo e não sabe exatamente o que é? Fica mais difícil satisfazer o seu desejo, certo? Encontrar o seu objetivo profissional é como fixar um alvo no futuro para depois planejar a sua caminhada até ele.



Não que seja fácil tomar essa decisão ou que os seus alvos não possam mudar ao longo do tempo. Na verdade, há quem saiba das suas vontades e escolhas com muita clareza, enquanto outras pessoas têm maior dificuldade nesse processo. Por isso, reunimos práticas que podem contribuir para a definição dos seus objetivos.



## EXERCITE O AUTOCONHECIMENTO

Conhecer a si mesmo é o primeiro passo para enxergar as suas preferências, capacidades e desejos para o futuro. Inclusive, **é importante também saber das suas limitações** para estabelecer quais melhorias você deve desenvolver para alcançar as suas metas.

Então, procure ferramentas de autoconhecimento que vão facilitar essas descobertas e o seu crescimento. Cursos e leituras são ótimas indicações para evoluir nesse sentido.

## EXPERIMENTE VÁRIAS ATIVIDADES

Não saber muito bem o que você quer fazer ou como você se imagina daqui a alguns anos é natural. Por isso, uma dica é testar vários tipos de atividades ou pesquisar sobre diferentes áreas para descobrir oportunidades que possam te encantar.

Tente **não viver a pressão de escolher algo para o resto da vida**, como as pessoas costumavam pensar até um tempo atrás. Como falamos, tudo pode mudar e o que importa é que você tenha um propósito maior para acordar inspirado todos os dias, mesmo que mais tarde tenha que tomar outras decisões.

## BUSQUE AJUDA

Se você realmente não conseguir encontrar um objetivo, não hesite em procurar ajuda. Conversar com outras pessoas é uma prática capaz de contribuir muito para abrir a sua mente e facilitar suas escolhas.

Outra alternativa é **buscar a ajuda de profissionais especializados em orientação de carreira**, como um psicólogo, coach ou mentor. Eles dominam técnicas que vão colaborar com as suas descobertas e na construção de um plano para o futuro.



A group of five people (three women and two men) are sitting on white chairs in a row, all looking down at their smartphones. They are dressed in professional or semi-professional attire. The image has a blue overlay. The text is centered on the right side of the image.

**DESCOBRINDO AS  
MELHORES HABILIDADES  
PARA O MERCADO**

Sabemos que o mercado de trabalho é competitivo e uma das melhores estratégias para se destacar profissionalmente é investindo em qualificação. Felizmente, muitas pessoas hoje têm acesso à informação e conhecimento, mas é óbvio que isso deixa a concorrência mais acirrada em qualquer área.

Diante disso, depois de descobrir o seu objetivo, o próximo passo é **aprimorar a sua capacitação para progredir aos poucos** até conseguir as oportunidades tão sonhadas. Adquirir competências técnicas é o que torna cada profissional capaz de assumir um determinado cargo ou função.

Porém essa não é a única parte relevante. Cada vez mais tem se falado da importância das habilidades comportamentais (ou soft skills) na formação de profissionais de sucesso. Há quem diga que as capacidades técnicas atraem os recrutadores e as comportamentais são as responsáveis pela verdadeira conquista. Confira a seguir algumas que merecem destaque.

## COMUNICAÇÃO

Saber **se comunicar bem é fundamental** em qualquer profissão, ainda que algumas exijam um pouco mais disso. Expor suas ideias e conseguir entender o outro são atividades comuns no dia a dia e que, quando não acontecem da melhor forma possível, podem gerar vários problemas. Além disso, não dá para negar que uma boa comunicação é algo que chama atenção e destaca o profissional dos demais.

## CAPACIDADE DE TRABALHAR EM EQUIPE

Difícilmente você deve encontrar um trabalho que não envolva a necessidade de interagir com outras pessoas. É comum ter que **lidar com diferentes personalidades**, por mais que nem sempre isso seja tão fácil. Logo, características como paciência, empatia e comunicação são importantes para cooperar com a equipe na busca por melhores resultados conjuntos.



## CRIATIVIDADE

Outra maneira de se destacar no ambiente profissional é sendo criativo. Não se engane que somente os publicitários ou designers precisam dessa habilidade para trabalhar. A criatividade é um traço que permite qualquer pessoa sair do lugar-comum para encontrar ideias inovadoras e soluções interessantes — o famoso **“pensar fora da caixa”**.

Se você não acha que é tão criativo, não desanime. Embora seja um talento natural para alguns, a criatividade também pode ser construída e aprimorada. Uma das formas de exercitar o seu potencial é manter o olhar atento sobre tudo o que está ao seu redor. Observe os detalhes, busque referências e consuma conteúdos inspiradores.

## COMPROMETIMENTO

Pouco adianta ser um profissional renomado na sua área se você não se compromete tanto com o trabalho, não é mesmo? O comprometimento é algo muito buscado pelas empresas, mesmo que seja preciso lapidar o funcionário em outros aspectos.

A disposição para **aprender e fazer dar certo são atitudes vistas com bons olhos no mercado**. Como diz o ditado popular, é preciso “vestir a camisa”. Pense que todo o seu empenho pode ser como uma semente plantada para colher bons frutos no futuro.

## FLEXIBILIDADE

Vivemos em um mundo muito dinâmico, o que acaba exigindo flexibilidade para lidar com as transformações que acontecem. Manter um comportamento resistente e avesso às mudanças é perigoso nesse contexto. Isso não tem a ver com tomar decisões e ter um posicionamento firme, mas com a **sabedoria de adaptar-se às circunstâncias** e ter a mente aberta para as novidades.

## PROATIVIDADE

Podemos dizer que essa habilidade está relacionada com o comprometimento, mas que tem as suas particularidades. Afinal, alguém comprometido pode não ser tão proativo — e essa é uma qualidade que faz falta. A proatividade é **pensar e agir antecipadamente para tentar evitar ou resolver problemas**.

O profissional proativo não espera as coisas acontecerem ou os outros fazerem, ele mesmo tem atitude de buscar sempre o melhor, tanto para o seu desenvolvimento pessoal como em relação às ações no trabalho.



A background image showing a business meeting with several people sitting around a table. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. In the foreground, a person is writing in a notebook. In the background, another person has their hands clasped. There are papers, a laptop, and a tablet on the table.

**CONHECENDO AS  
MELHORES TÉCNICAS  
DE NEGOCIAÇÃO**

Outra dica especial para se dar bem no mercado é saber vender. Não que você tenha que trabalhar na área comercial, mas dominar algumas táticas que fazem parte do dia a dia dos vendedores pode ser muito útil, sabia?

Seu sucesso pode estar ligado à **maneira como você consegue se vender**. Ou seja, ao participar de entrevistas e processos seletivos, fazer novos contatos, interagir no ambiente de trabalho, pedir um aumento, entre tantas outras situações. Já ouviu falar de marketing pessoal? É isso!

Se você acha que não tem esse talento, fique tranquilo que é possível aprender e desenvolver suas habilidades. Veja quais são as dicas que destacamos.

## TOME CUIDADO COM AS PRIMEIRAS IMPRESSÕES

As negociações envolvem pelo menos algum tipo de interação (física ou virtual) e é bom lembrar que a primeira impressão que você transmite para o outro pode ser a sua única oportunidade.

Muitas vezes não temos uma segunda chance de convencer a outra pessoa de que você merece aquilo que está em jogo na negociação — como uma vaga de trabalho. Por isso, permaneça sempre atento para tentar **transmitir exatamente aquilo que deseja**. Pense nos seus objetivos, escolha bem as palavras e comporte-se de maneira adequada a cada contexto.

## MANTENHA UMA POSTURA EQUILIBRADA

Saber agir com equilíbrio é uma meta de vida para muita gente. Afinal, os extremos costumam ser um tanto quanto perigosos. Considerando as interações e negociações que você deve fazer ao longo da sua vida profissional, busque equilibrar-se entre uma postura firme e flexível.

É importante que você **tenha suas próprias convicções** e saiba se impor quando for necessário. Porém, não deixe de pensar na outra parte e de flexibilizar para encontrar um meio-termo sempre que for possível.





## APRENDA A SE CONCENTRAR PARA AFASTAR O NERVOSISMO

Uma das características mais atraentes dos bons vendedores é a capacidade de comunicação, você concorda? Eles parecem saber exatamente o que falar, com clareza e desenvoltura.

Quem não tem tanta experiência na arte de vender ou de se comunicar, geralmente tem o **desafio de vencer o nervosismo em circunstâncias especiais** — inclusive relacionadas à carreira. Para não deixar que isso atrapalhe os seus resultados, invista na concentração e no controle emocional.

## FALE MAS NÃO DEIXE DE ESCUTAR

Um erro que atrapalha a evolução de muitos profissionais é falar mais do que ouvir. Estar disposto a **escutar é tão importante quanto saber se expressar**, o que pode garantir resultados muito melhores em uma conversa ou negociação do que o embate direto.

A man with glasses and a beard, wearing a blue shirt, stands in the center of a meeting room, gesturing with his right hand as if presenting. He is surrounded by several people seated at tables, some of whom are looking towards him. The room has large windows in the background, and the entire scene is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'ENTENDENDO A IMPORTÂNCIA DA CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL' is written in white, bold, uppercase letters on the right side of the image.

**ENTENDENDO A  
IMPORTÂNCIA DA  
CAPACITAÇÃO  
PROFISSIONAL**

Por último, uma atitude primordial para seguir avançando na carreira é continuar investindo na sua capacitação profissional.

Diferente da ideia presente nos jogos de tabuleiro de que existe uma casa final para alcançar, adquirir conhecimento nunca é demais e não existe uma linha de chegada do tipo “fiz uma faculdade e já é o suficiente”. As coisas estão mudando constantemente e sempre há o que aprender.

Em um primeiro momento, fazer uma graduação é uma conquista muito significativa para entrar no mercado com um diferencial. Aliás, **vários processos seletivos apresentam esse requisito obrigatório para aprovar os candidatos a vagas de emprego**. Isto é, a falta de um diploma do ensino superior é capaz de afastar boas oportunidades.

Mesmo depois de concluir uma conquista tão importante, parar de estudar não deve ser uma opção e vale a pena fazer todo esforço possível para desenvolver o seu perfil cada vez mais.

Esse com certeza é um diferencial das pessoas bem-sucedidas. Ficar estagnado coloca em risco o seu potencial de trabalho, enquanto outros profissionais estão se movimentando ao seu redor. Por exemplo, [pesquisas](#) indicam que ter uma pós-graduação no currículo pode aumentar seu salário em até 118%.

Isso não quer dizer que você precisa fazer inúmeras faculdades ou aprender todos os idiomas do mundo. Todo tipo de conteúdo é enriquecedor e existem diversas formas de melhorar a sua capacitação — incluindo a leitura de um bom livro, a participação em um workshop, um bate-papo com alguém interessante etc.

Os cursos tradicionais podem e devem fazer parte da sua trajetória, mas não se esqueça de que toda fonte de conhecimento e experiência é válida. Nesse sentido, nossa dica final é acompanhar as tendências para saber em que áreas ou habilidades apostar. Não perca o momento presente de vista, mas **fique de olho no horizonte** para não chegar ao futuro despreparado.

# CONCLUSÃO

Chegamos ao fim deste material e esperamos que todas as dicas reunidas aqui para alavancar sua carreira sejam úteis para você. Construir uma trajetória de sucesso não é uma tarefa simples e rápida, por isso, **não desista quando avistar alguns obstáculos.**

Encontrar motivações ao longo do caminho é um combustível fundamental para seguir em busca dos seus sonhos. Faça a sua parte e mantenha o foco no seu desenvolvimento. Para isso, conte com a parceria da Estácio!



A **Estácio** é uma das maiores instituições de ensino superior do Brasil quando se fala em número de alunos matriculados. Há mais de 49 anos, a universidade acredita na transformação da sociedade por meio da educação.

Para isso, oferece um ensino de excelência com foco no aluno, na inovação e na ética. São 86 cursos oferecidos em diversos estados, desde presenciais aos a distância. A equipe de colaboradores conta com mais de 7 mil professores capacitados e preparados para formar líderes do futuro.

Se quiser saber mais, acesse o nosso [site](#), [blog](#) ou redes sociais — estamos no [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#).

# GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

**QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!**

