

PLANEJE SUA CARREIRA



Esteban Ferrari

Coach e sócio da FTR Coaching

www.ftrcoaching.com
esteban@ftrcoaching.net

Sumário

1. Introdução.....	2
2. Autoconhecimento.....	5
2.1. Identificando nossos valores	5
2.2. Levantamento de competências	6
2.3. Identificando nossa paixão	7
2.4. Identificando o seu propósito.....	8
3. Definindo sua Visão de Futuro	10
3.1. Instruções para construção da visão	10
4. Definição de um projeto de carreira	11
4.1. Identificando possíveis carreiras	11
4.2. Definindo o Projeto de Carreira.....	13
5. Conclusão	15
6. Sobre o autor.....	16

1. Introdução

Você provavelmente já deve ter percebido que a forma como as carreiras são gerenciadas sofreu grandes mudanças nos últimos anos. Estas transformações provocaram grandes impactos na nossa vida e têm nos levado a repensar a forma como encaramos nosso trabalho e nosso papel na conquista dos nossos objetivos pessoais e profissionais.

Uma das principais mudanças é que a área de RH deixou de ser a principal responsável pelo planejamento das nossas carreiras. Hoje, a responsabilidade do nosso desenvolvimento profissional está nas nossas mãos. Nós somos os principais condutores das nossas carreiras que assumem novos formatos e são reguladas por novos tipos de contratos. Só nos comprometemos a colaborar com a organização onde trabalhamos se isto também nos ajudar a atingir nossas metas pessoais.

No entanto, poucos de nós somos preparados ou treinados na prática de planejar nossas próprias carreiras. Muitos nunca sequer pararam para refletir sobre seus principais objetivos profissionais e como eles se alinham com as suas principais metas de vida. “Aonde quero estar em 5 anos?”, “Qual o meu propósito na vida e no trabalho?” são tipos de perguntas que não costumamos nos fazer.

Com este e-book, gostaríamos de contribuir com aqueles que buscam assumir maior controle da sua vida e da sua carreira. Nosso objetivo é ajudá-los a definir um projeto de carreira que integre suas maiores aspirações pessoais aos seus principais objetivos profissionais, trazendo assim, maior satisfação e realização profissional. Para isto, iremos guiá-los por alguns exercícios que irão ajudá-los a definir seus principais objetivos de carreira e a preparar um plano para saber como atingi-los.

Vamos começar?

Mas antes, gostaríamos de discutir alguns conceitos básicos. O primeiro deles é o de “sucesso”. Pegue uma caneta e responda a seguinte pergunta:

O que é sucesso para você?

[Everett Hughes](#), famoso sociólogo americano, falecido em 1983, diferencia as carreiras em dois tipos: a carreira objetiva e a carreira subjetiva. A carreira objetiva é aquela que é interpretada pela sociedade. É a sequência de posições e tarefas claramente definidas pela organização. Já a carreira subjetiva é a maneira como cada um interpreta sua vida profissional. Está relacionada com o significado que atribuímos aos aspectos do nosso trabalho como o ambiente, horário de trabalho, tarefas executadas ou a sensação de estarmos sendo remunerados adequadamente pelo nosso serviço.

Da mesma maneira, Hughes considera que o sucesso na carreira também pode ser medido por um aspecto objetivo e outro subjetivo. O sucesso objetivo é aquele que é visível à sociedade e envolve a ocupação, as tarefas, a renda e a hierarquia profissional. Já o sucesso subjetivo, relaciona-se a um sentimento de orgulho e realização pessoal que acompanha o cumprimento das principais metas da vida de uma pessoa.

Agora, leia novamente a resposta que você deu à pergunta acima. Nela você incluiu somente aspectos objetivos da carreira, como renda e posição hierárquica, ou também considerou aspectos subjetivos de sucesso na carreira? Qual a importância que você dá a aspectos como realização e satisfação com o seu trabalho? E quanto à sua qualidade de vida? É muito comum nos depararmos com histórias de altos executivos que atingiram o “sucesso” na carreira, mas que fracassaram nas suas relações sociais e familiares, e apresentam graves problemas de saúde física e mental.

Do nosso ponto de vista, o sucesso na carreira acontece na intersecção de três aspectos que estão ilustrados na figura 1. Teremos sucesso profissional somente se conseguirmos atingir um equilíbrio entre estes três fatores.

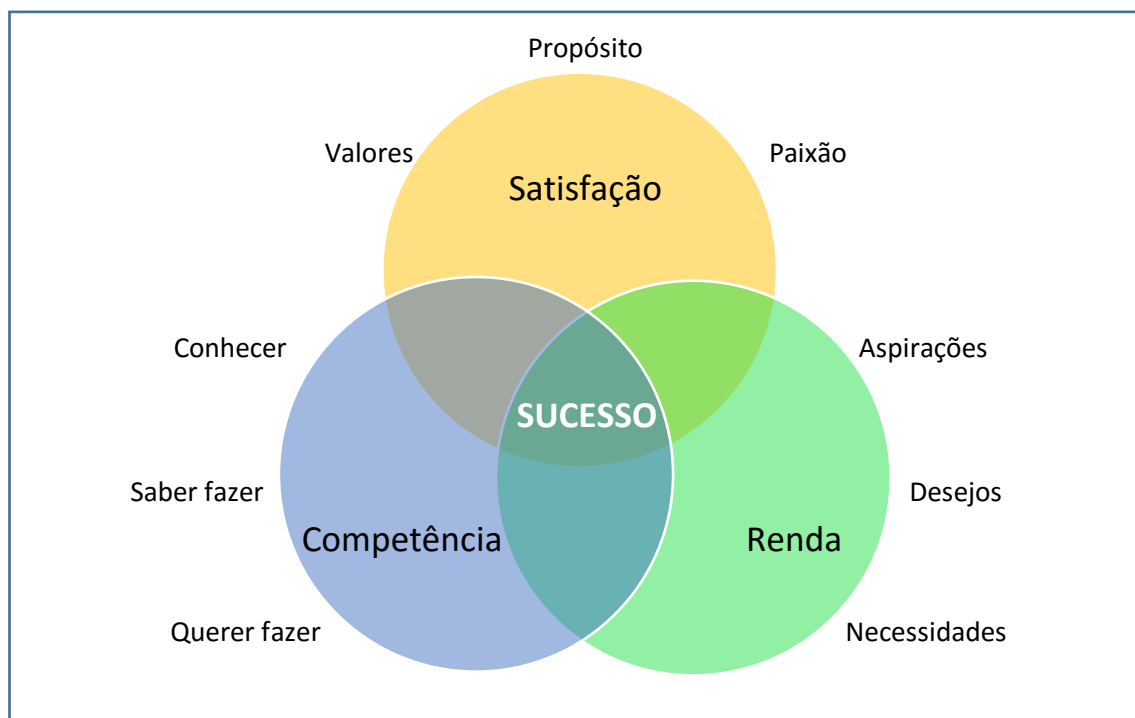


Figura 1: Representação do sucesso na carreira

O primeiro aspecto, satisfação, está relacionado essencialmente com fazer aquilo que gostamos e que nos dá um sentido de realização pessoal. Ela envolve três elementos:

- (a) Buscarmos um alinhamento entre os *valores* praticados pela organização e os nossos próprios valores;
- (b) Trabalharmos com um *propósito* que seja relevante para nós e que estejam alinhados com nossas maiores causas pessoais, e

(c) Trabalharemos com paixão, atividades que apreciamos e que nos satisfazem profundamente.

O segundo aspecto, a competência, está relacionado com aquilo que conhecemos bem, fazemos bem e que desejamos realmente fazer. Quanto maior o alinhamento entre as competências exigidas por um determinado trabalho e os nossos pontos fortes, maior a chance de obtermos sucesso. Posso adorar tocar um determinado instrumento musical, mas só terei sucesso como músico se tiver também grande domínio sobre ele. Portanto, precisamos ter consciência de quais são nossos talentos e admitirmos quais nossas limitações para podermos escolher as áreas profissionais onde teremos oportunidade de aplicarmos nossas maiores potencialidades e talentos.

O terceiro aspecto, a renda, está relacionado a uma remuneração que seja adequada ao nosso estilo de vida. Só teremos sucesso profissional se formos remunerados de acordo com nossas principais aspirações, desejos e necessidades.

Feita esta introdução, vamos começar a trabalhar!

O processo de planejamento de carreira que propomos se desenvolve em quatro etapas:

- Autoconhecimento
- Definição de uma visão de futuro
- Levantamento das possibilidades de carreira
- Definição de um projeto de carreira

Vamos começar pelo autoconhecimento.

2. Autoconhecimento.

Várias pesquisas apontam a importância do autoconhecimento nos processos de planejamento de carreira e na busca por satisfação no trabalho (nestes links [“Adeus trabalho chato”](#) e [“Como encontrar satisfação no trabalho”](#) você terá acesso a dois artigos interessantes sobre o tema). Sabemos que muito da satisfação no trabalho vem do fato de nos identificarmos com aquilo que fazemos, ou seja, de termos uma profissão que tenha a ver com quem somos, em outras palavras, com a nossa identidade.

Mas quais são os aspectos da nossa identidade que devemos conhecer para encontrarmos um trabalho que nos realize?

São vários os aspectos da identidade que nos definem, no entanto alguns deles são especialmente relevantes para nos ajudar na nossa busca pela satisfação profissional e pessoal. Entre eles iremos destacar quatro: nossos **valores**, nossas **competências**, nossa **paixão** e nosso **propósito**.

2.1. Identificando nossos valores

Valores são aqueles fatores que levamos em consideração quando vamos tomar uma decisão importante na vida. Quando tomamos decisões alinhadas com os nossos valores, sentimos que estamos fazendo a coisa certa. Mas quando tomamos decisões que contrariam nossos valores, sentimos grande angústia e sofrimento. O mesmo vale em relação ao trabalho e à carreira. A satisfação pessoal com o trabalho surge quando seus valores pessoais estão alinhados com aquilo que você faz.

Para ajudá-lo a identificar seus principais valores, propomos o seguinte exercício.

- 1) Reflita sobre as principais decisões que tomou na sua vida, como por exemplo, decidir sair da casa dos seus pais, fazer uma longa viagem para o exterior, fazer um determinado curso de pós-graduação, aceitar (ou não aceitar) uma proposta de emprego ou promoção etc.
- 2) Liste essas decisões e anote em cada uma delas quais foram os principais motivos que o levaram a tomar aquela decisão.
- 3) Depois, liste as principais sensações que aquela decisão gerou em sua vida. Foram positivas ou negativas? Trouxe grande alívio e contentamento ou angústia e desespero?
- 4) Agora identifique entre os motivos, os 3 mais importantes para você hoje e que representam melhor seu estilo de vida. Estes motivos, são provavelmente os principais valores que guiam suas decisões de vida e carreira. Liste abaixo os principais motivos.

Lista de Valores:

1. _____
2. _____
3. _____

2.2. Levantamento de competências

Este exercício tem como objetivo identificar suas habilidades e competências a partir da análise da sua trajetória profissional.

Para isto, comece listando suas principais realizações em sua trajetória profissional, conforme exemplo abaixo. Em seguida, descreva os desafios enfrentados, as ações que você realizou e os resultados obtidos em cada uma das realizações. Depois disso, liste as habilidades e conhecimentos que você desenvolveu nessa realização.

Repita o procedimento para todas as realizações.

Observação: Mesmo quando ainda não estamos trabalhando, somos capazes de identificar diversas realizações na nossa vida que nos ajudam a entender nossas principais habilidades e competências. Exemplos de realizações podem ser: uma viagem solitária, experiências de superação na escola ou faculdade, trabalhos voluntários, experiências de liderança em grupos de jovens (igreja, escoteiros etc.), projetos acadêmicos e participação na empresa júnior ou atlética da faculdade etc. Olhe para sua história de vida e procure identificar suas principais realizações, momentos que exigiram de você maior esforço e superação.

Exemplo:

Realização	Desafios enfrentados	Ações	Resultados alcançados	Habilidades e competências desenvolvidas
Lançamento do produto XYZ	<ul style="list-style-type: none"> • Lidar com diversas áreas da empresa que não estavam comprometidas com o projeto. • Liderar pessoas de diferentes áreas que não estavam sob minha gestão direta 	<ul style="list-style-type: none"> • Extensa comunicação com as áreas envolvidas e os principais tomadores de decisão para reforçar a importância do projeto • Envolver o pessoal da fábrica no processo de decisão para gerar maior comprometimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento do produto antes da data prevista • Aumento da motivação do pessoal envolvido no projeto • Menor número de retrabalhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de persuasão; • Negociação • Gestão de pessoas • Organização de pessoas e tarefas

Agora, procure identificar quais as habilidades ou competências que se repetem em quase todas as realizações e quais as habilidades que são utilizadas de forma cada vez mais elaborada. Registre essas habilidades e competências na lista abaixo.

Principais habilidades e competências:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2.3. Identificando nossa paixão

Tão importante quanto identificarmos nossas habilidades e competências é identificarmos aquilo que apreciamos fazer. Nossa paixão é o que nos move a realizar coisas incríveis. Para identificar a sua, pense nos momentos em que você esteve envolvido em algo de forma tão concentrada, que não via o tempo passar. Algo que você se sentia especialmente realizado e que te trazia grande satisfação. Estes são momentos onde sentimos nossa paixão.

Para ajudá-lo a descobrir sua paixão, procure responder as seguintes perguntas:

1. Por quais oportunidades relacionadas a trabalho você já teve (ou tem) paixão?

2. O que você gosta de fazer no seu tempo livre?

3. Em quais os momentos e atividades do seu dia-a-dia no trabalho que você se sente mais motivado?

4. Que assuntos você gosta de discutir e de ler?

5. Quando criança, o que você queria ser? Por quê?

Agora procure identificar as sensações ou valores associados a essas respostas. Conecte-se mentalmente a essas situações e procure identificar as emoções que surgem quando se lembra delas. Quais as sensações ou valores que estão mais presentes nas suas respostas? Quais aqueles que são mais importantes hoje na sua vida? Liste essas sensações abaixo.

Principais sensações:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2.4. Identificando o seu propósito

Para identificarmos o seu propósito, vamos começar fazendo o seguinte exercício de aquecimento.

Vamos viajar no tempo. Imagine-se na sua festa de aniversário de 80 anos. No seu aniversário, estão presentes seus familiares, amigos e ex-colegas ou chefes do trabalho. Os seus convidados irão cantar parabéns agora, mas antes, cada um irá fazer um pequeno discurso dizendo o quão importante você foi para eles ao longo das suas vidas. Irão falar sobre as principais contribuições que você proporcionou para eles e para a sociedade. A pergunta é: o que você gostaria de ouvir dessas pessoas? A isto, vamos chamar de sua “declaração de contribuição”. Escreva abaixo a sua declaração de contribuição.

Declaração de contribuição

Para seus familiares:

Para seus amigos:

Para as organizações onde trabalhou:

Para a sociedade:

Você conseguiria dizer agora qual a sua principal causa? Refletindo sobre as respostas que deu acima, qual é a diferença que você quer fazer no mundo? Qual o seu incômodo? O que você sente que está errado e podia ser feito diferente e que, principalmente, poderia ser feito por você? Qual o problema que você deve resolver? Que solução você pode trazer?

Descreva agora em uma frase qual o seu propósito de vida e carreira. Sua missão na vida.

Propósito:

3. Definindo sua Visão de Futuro

É célebre a resposta que o gato de “Alice no País das Maravilhas” dá a Alice quando ela lhe pergunta qual caminho, entre os diversos que se apresentavam à sua frente, ela deveria seguir: “Se não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”, responde o gato.

É fato que poucos de nós tem o hábito de projetar aonde queremos estar em 1, 3 ou 5 anos. Sem saber aonde queremos chegar, ficamos indecisos entre as diversas escolhas profissionais que se nos apresentam ao longo da vida e acabamos escolhendo, quase sempre, baseados na segurança e estabilidade financeira. Com isto, perdemos a oportunidade de encontrarmos um trabalho que nos realize e nos faça utilizar plenamente nossos talentos e que nos proporcione a conquista dos nossos desejos, não só financeiros, mas também nossas metas nas outras esferas da vida, como as ligadas às áreas familiar, relacionamentos, saúde física e mental, crescimento intelectual e espiritual.

Neste exercício, nossa proposta é que você defina sua visão de futuro. Uma visão clara, específica e vibrante de como gostaria de estar em 5 anos, não só em termos profissionais e financeiros, mas também nos outros aspectos da sua vida. Desta forma, saberá escolher o caminho profissional mais adequado aos seus objetivos. Então, mãos à obra!

3.1. Instruções para construção da visão

Escolha um lugar calmo, confortável e silencioso para fazer este exercício. Leia as perguntas abaixo uma vez, sem se preocupar em respondê-las ainda. Feche seus olhos por alguns segundos e transporte-se para o futuro. Procure imaginar como você estará daqui a 5 anos. Se achar que 5 anos não é adequado para seu objetivo e momento de vida, sinta-se à vontade para mudar o tempo para aquele que achar mais adequado.

Agora, responda as seguintes perguntas, imaginando-se que está 5 anos à frente do seu tempo.

1. Que dia é hoje? Qual a sua idade?
2. Qual a situação de sua família? Você está casado? Com filhos? Netos?
3. Aonde você está morando? Em qual ambiente? Rural ou urbano? Em qual cidade ou país?
4. Descreva as características da sua moradia.
5. Que tipo de trabalho você está realizando?
6. Descreva as características da empresa ou organização para a qual você trabalha e o seu ambiente de trabalho.
7. Descreva um dia típico de trabalho. Como é seu horário de trabalho?
8. Como estão as suas relações familiares e sociais?
9. Como está a sua saúde física e mental?
10. Quanto tempo tem para o seu lazer? Como você usa esse tempo?
11. Qual o seu papel na comunidade?
12. Como está a sua situação financeira? Qual a sua despesa média mensal?
13. Você está feliz? Por quê?

4. Definição de um projeto de carreira

Agora que já se conhece melhor e já tem uma visão mais clara de onde pretende estar em 5 anos, vamos preparar um projeto para chegar lá.

4.1. Identificando possíveis carreiras

Inicialmente, baseado nas reflexões que fez até agora, procure identificar quais os tipos de trabalho e profissões com os quais você mais se identifica. Quais os possíveis trabalhos que você consideraria para o seu futuro? Para isto, leve em conta uma evolução no seu trabalho atual ou, caso esteja insatisfeito com o seu trabalho, novas possibilidades de carreira. Dentre essas possibilidades podemos considerar:

- Mudar de área profissional, mas dentro da mesma empresa
- Mudar de empresa, mas mantendo-se na mesma área de atuação
- Mudança de empresa e de área profissional
- Mudar para uma nova profissão

Lembre-se que dentro das possibilidades de novas profissões, podemos considerar um trabalho como empregado em uma organização ou como autônomo. Também podemos levar em consideração a possibilidade de abrir seu próprio negócio, trabalhar em uma empresa do terceiro setor, uma fundação ou em uma *start-up*, ou ainda, trabalhar como funcionário público.

Liste essas opções de trabalho abaixo. Neste momento, não coloque barreiras para suas escolhas. Inclua tudo aquilo que vem à sua mente e que de alguma forma “toca o seu coração”. Considere alternativas de trabalho plausíveis e que tenham grande potencial de lhe trazer maior satisfação.

Procure ser o mais específico possível. Se acha que a carreira acadêmica lhe atrai, defina em qual área de ensino. É no ensino fundamental, médio, graduação ou pós-graduação? Se acha que uma possibilidade é mudar para uma nova área na empresa, em qual área? Marketing? Vendas? Planejamento estratégico? Se considera ficar na mesma área de atuação, mas mudar de empresa, para qual tipo de empresa? Quais as características dessa empresa? É uma grande empresa ou pequena? Uma empresa familiar? É em outra cidade? Se considera abrir um negócio, em qual ramo? É um restaurante? Uma loja de cosméticos? Ou uma prestadora de serviços? Pretende ser autônomo? Em qual área? Consultoria?

Enfim, existem várias opções de trabalho que certamente você já considerou ter alguma vez na sua vida. Quais delas vieram à sua mente à medida que fazia os exercícios? Quais aquelas que fazem mais sentido hoje?

Lista de possíveis carreiras:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Agora, vamos analisar como essas possíveis carreiras se relacionam com a sua identidade, ou seja, com os seus valores, competências, propósito e paixão. Vamos também avaliar quais são aquelas que têm maior alinhamento com a sua visão de futuro.

Para isto, monte um quadro como o que mostramos abaixo, que chamamos de matriz de possibilidades, e complete-a seguindo as instruções abaixo

Matriz de Possibilidades

Carreiras	Opção 1	Opção 2	Opção 3...
Valor 1	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Valor 2	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Valor 3	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Paixão	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Propósito	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Visão de futuro	1 a 5	1 a 5	1 a 5
Total	Soma dos pontos	Soma dos pontos	Soma dos pontos
Competências que já possui nessa área			
Competências a desenvolver			
Vantagens			
Desvantagens			
Dificuldade	baixa/média/alta	baixa/média/alta	baixa/média/alta

Instruções para preenchimento da matriz de possibilidades:

- Nos campos “Opção 1, 2, 3...” preencha as carreiras que listou na sua “lista de possíveis carreiras”. Inclua quantas colunas forem necessárias.
- Os campos “Valor 1, 2 e 3” devem ser preenchidos com os 3 valores da lista da página 5.
- Agora, avalie de 1 a 5 qual o nível de alinhamento que cada valor listado tem com cada opção de carreira, sendo a nota 1 “muito pouco alinhado” e 5 “completamente alinhado”. Anote a sua nota em cada campo “1 a 5”.
- Em seguida, considerando a lista de sensações da página 7, relacionadas à sua paixão, qual o nível de alinhamento de cada opção de carreira com essas sensações? Utilize a mesma escala acima.
- Avalie agora o nível de alinhamento de cada opção de carreira com o seu propósito de vida, descrito na página 9. Utilize a mesma escala.

- f. Avalie agora, qual é o potencial que cada opção de carreira possui para ajudá-lo a concretizar a sua visão de futuro, aquela que você descreveu no exercício da página 10.
- g. Some o total de pontos que deu em cada opção de carreira no campo “Total”. Este valor será um indicativo das opções de carreira que tem maior alinhamento com sua identidade.
- h. Agora, avalie as competências que identificou na página 6, no exercício de levantamento de habilidades e competências. Quais são aquelas que podem ser utilizadas para cada opção de carreira.
- i. Identifique agora as competências que você não possui, mas que seriam necessárias para você se desenvolver em cada opção de carreira.
- j. O próximo passo é avaliar os prós e contras de cada opção de carreira, as vantagens e desvantagens de cada uma.
- k. E, finalmente, avalie o nível de dificuldade para fazer uma mudança para cada opção de carreira. Descreva a dificuldade entre baixa, média e alta. O nível de dificuldade está relacionado com a coragem necessária para fazer a mudança e o nível de risco envolvido.

Agora, com a sua matriz toda preenchida, escolha quais são as opções de carreira mais viáveis e com maior potencial de lhe proporcionar satisfação. Lembre-se de que não é necessário escolher apenas uma opção de carreira, já que, em alguns casos, é possível conciliar mais de uma. Por exemplo, é possível conciliar a carreira de professor de pós-graduação com a de empregado de uma organização ou ainda com a carreira de consultor autônomo.

É possível também que, em alguns casos, você possa identificar algumas opções de carreira que serão implementadas no curto prazo e outras no longo prazo. Por exemplo, alguém poderá escolher a manutenção no emprego atual, ou eventualmente uma mudança para outra empresa dentro da mesma área, como uma decisão imediata de carreira e a opção de abrir um negócio como um objetivo de longo prazo.

4.2. Definindo o Projeto de Carreira

Chegou o momento de você preparar o seu projeto de carreira que consiste em um plano com objetivos de curto, médio e longo prazo e ações específicas para atingir os seus objetivos.

O primeiro passo, é definir os seus objetivos de curto, médio e longo prazo de carreira. Utilize os espaços abaixo para defini-los agora. Considere para isto, a avaliação que fez da sua matriz de possibilidades.

Objetivos de carreira:

Curto prazo (1 a 2 anos): _____

Médio prazo (2 a 5 anos): _____

Longo prazo (mais de 5 anos): _____

Agora vamos detalhar um plano de ação para que você possa caminhar em direção aos seus objetivos. Preencha o quadro abaixo, sendo o mais específico possível nas descrições dos passos que você dará para atingir os seus objetivos.

Na coluna “O quê?” você deverá descrever as ações que irá realizar para atingir seus objetivos que pode ser a realização de um curso de especialização, ou a participação em workshops e palestras, ou ainda conversar com alguém que poderá te abrir portas em uma nova carreira. Pense em todas as possibilidades.

Depois, defina como irá completar aquela ação. Você deve pensar no passo a passo para realizar cada ação. Por exemplo, se decidiu fazer uma especialização, você tem o dinheiro suficiente para investir no curso? Como irá juntar esse dinheiro? Como irá decidir qual curso fazer e em qual instituição? Se decidiu conhecer pessoas novas em uma determinada área profissional, como irá fazer para entrar em contato com elas? Como será sua abordagem?

Logo depois, pense nos prazos para realizar as ações, em pessoas que poderão te ajudar nessa ação e antecipe os possíveis obstáculos para poder realizá-las. Assim, você já terá preparado um “plano B” caso algo saia errado no seu plano.

Descreva seu plano no quadro abaixo ou monte o seu próprio plano.

Plano de Ação:

O quê?	Como?	Quando?	Quem pode ajudar?	Possíveis obstáculos?

5. Conclusão

Já terminou de preencher o seu projeto de carreira? Então, comece a...

AGIR!

Nada irá acontecer se você não sair “a campo” para transformar seus sonhos em realidade. Use este projeto como sua “bússola”, uma ferramenta que te dará a direção da mudança. Não se preocupe em detalhar demasiadamente o seu plano. Coloque-se em movimento o mais rápido possível.

Seja corajoso e persistente. Não desanime nos primeiros obstáculos. Você verá que à medida que caminha em direção aos seus objetivos, novas alternativas de ações irão surgir. Afinal de contas, você está aprendendo e crescendo. Seja flexível para adaptar-se às novas situações e procure aprender com as suas novas experiências e erros. A mudança de carreira é um processo dinâmico que acontece na prática na medida em que você vai testando novas possibilidades.

Você verá que em pouco tempo, estará caminhando em direção àquilo que deseja e sonha. Não desista e seja persistente. Clique [aqui](#) para assistir o vídeo “Você ousa sonhar?”. Ele demonstra claramente como se dá um processo de mudança e irá te encorajar a fazer a sua.

Boa sorte!

6. Sobre o autor



Esteban Ferrari – é coach formado pelo ICI (Integrated Coaching Institute), curso credenciado pelo ICF (International Coach Federation) e sócio da FTR Coaching. Tem graduação em Engenharia pela Escola Politécnica da USP, com especialização em Administração de Empresas pela FGV, MBA pela Fundação Dom Cabral e mestrado em Gestão de Pessoas pela FEA-USP, no qual especializou-se em processos de transição de carreira e de mudanças de identidade profissional.

Desenvolveu ao longo de 16 anos carreira executiva na área de Marketing em grandes empresas como General Motors do Brasil e Telefônica, onde liderou times multidisciplinares e participou do lançamento de diversos produtos e marcas de sucesso. Foi responsável pela gestão de negócios com faturamento da ordem de R\$2 bilhões.

É também professor do curso de MBA da FGV-Management, professor convidado dos cursos de MBA e pós-graduação em Consultoria de Carreira da FIA/USP e professor de pós-graduação em Gestão de RH e Gestão Empresarial da FECAP. É coautor do livro “Desafios da Gestão de Carreira”, editado pela Atlas.

Certificado nos instrumentos de diagnóstico: MBTI (Myers Briggs Type Indicator) – tipologia que indica aspectos da personalidade e preferências pessoais e Janusian – instrumento de diagnóstico comportamental sobre eficácia em liderança.