

HART INSTITUTO DE
DESENVOLVIMENTO
HUMANO

PESSOAS & CARREIRA

Disciplina EMC6200 Planejamento de Carreira

por BRUNA HARTMANN





BOA TARDE!

Tudo bem com vocês?

COMBINADO

Antes de comecar



OBJETIVOS

Alinhando expectativas

PESSOAS & CARREIRA

“As pessoas são contratadas por suas habilidades técnicas, mas são demitidas pelos seus comportamentos.”

Peter Drucker

“100% dos clientes são pessoas. 100% dos funcionários são pessoas. Se você não entende de pessoas, você não entende de negócios.”

Simon Sinek

PESSOAS & CARREIRA

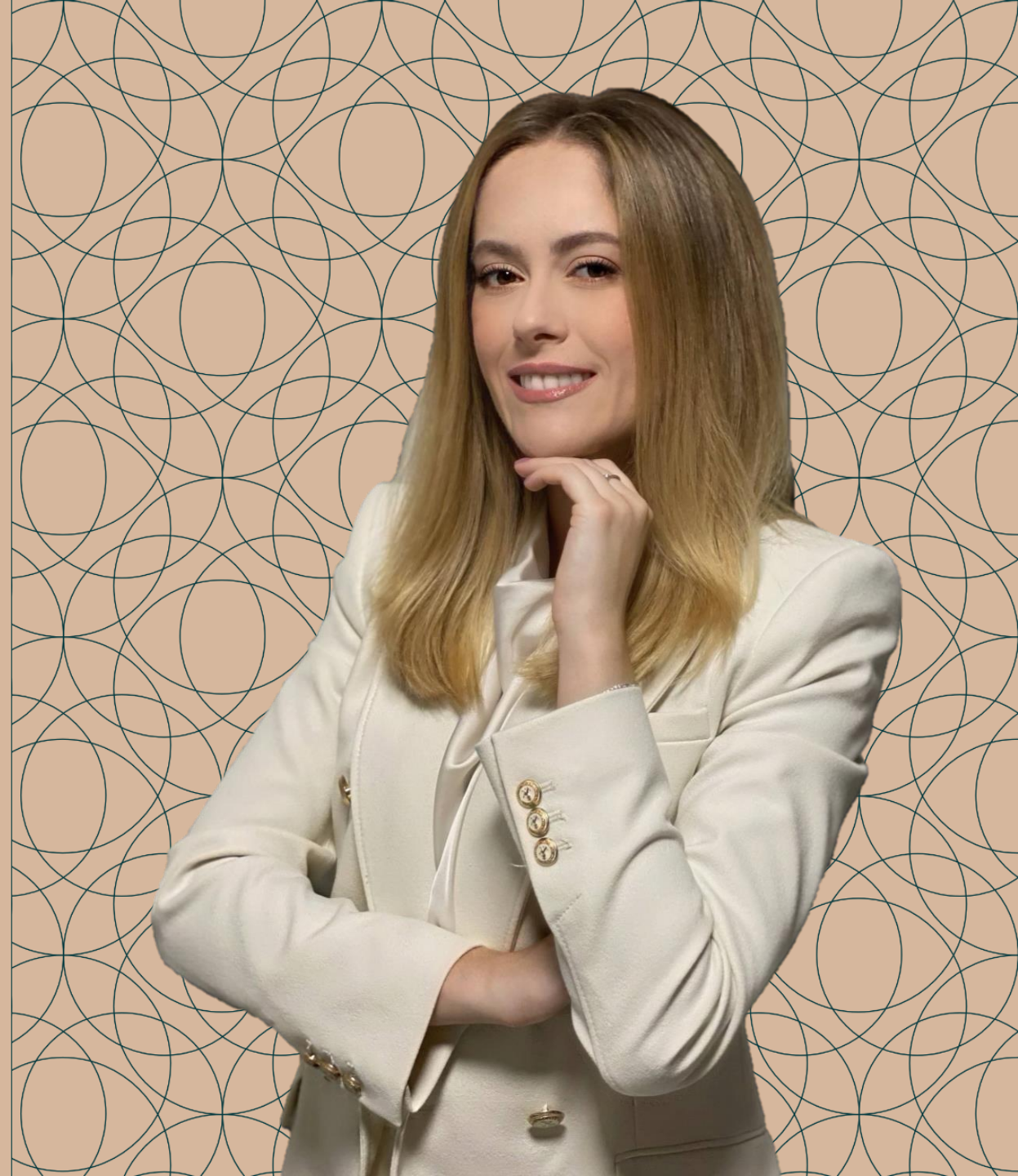
“Você é a principal engrenagem da sua vida e as pessoas são as verdadeiras engrenagens que fazem o mundo girar.”

Bruna Hartmann



BRUNA HARTMANN

- Engenharia Mecânica UFSC
- Pós-Graduação em Neuromarketing
 - Neurociência
- Treinadora Comportamental
- Coach Business
- Neuroliderança
- Fundadora do Instituto de Desenvolvimento Humano



Neuroliderança

- Mentoria online, palestras e treinamentos para lideranças com base em neurociência



Outros projetos

- Palestras gratuitas para universidades
- Membro da Diretoria Universitária da ABRH
- Canal do YouTube [Um dia na rotina](#)



UM DIA NA
ROTINA

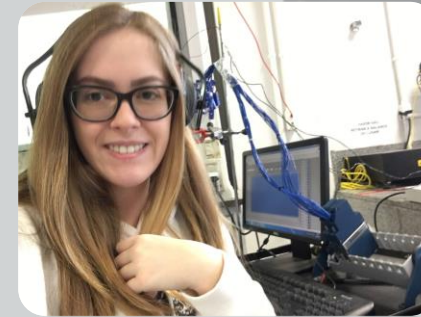


Bruna na EMC da UFSC

- Caloura 15.1
- Céu Azul Aeronaves
- LABTUCAL
- Intercâmbio Holanda
- Churrasco do carrinho
- Monitoria PSQ
- Apex Rocketry (TCC)
- Formatura turma 20.1



2015



2017-2018



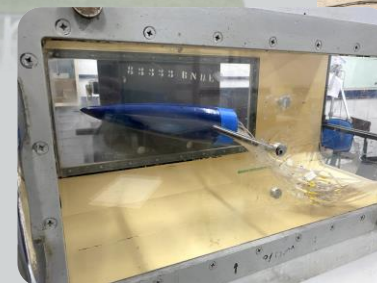
2018-2019



2019-2020



2019



2020



2021



2017

O outro lado da moeda

- Vó faleceu
- Término de namoro
- Mal via a família
- Solidão
- Pandemia
- Depressão

Aprendizados

- Quando acontece algo ruim → dar menos peso
 - Poderia ter sido pior?
 - Hoje eu tiro algum aprendizado disso?
 - Que oportunidades esse aprendizado traz para meu futuro?
- Quando acontece algo bom → CELEBRAR!!!
 - “A intensidade da sua celebração determina se você caminha em direção à abundância ou à escassez.”

Análise SWOT

Renato Teodoro, Coach e Treinador

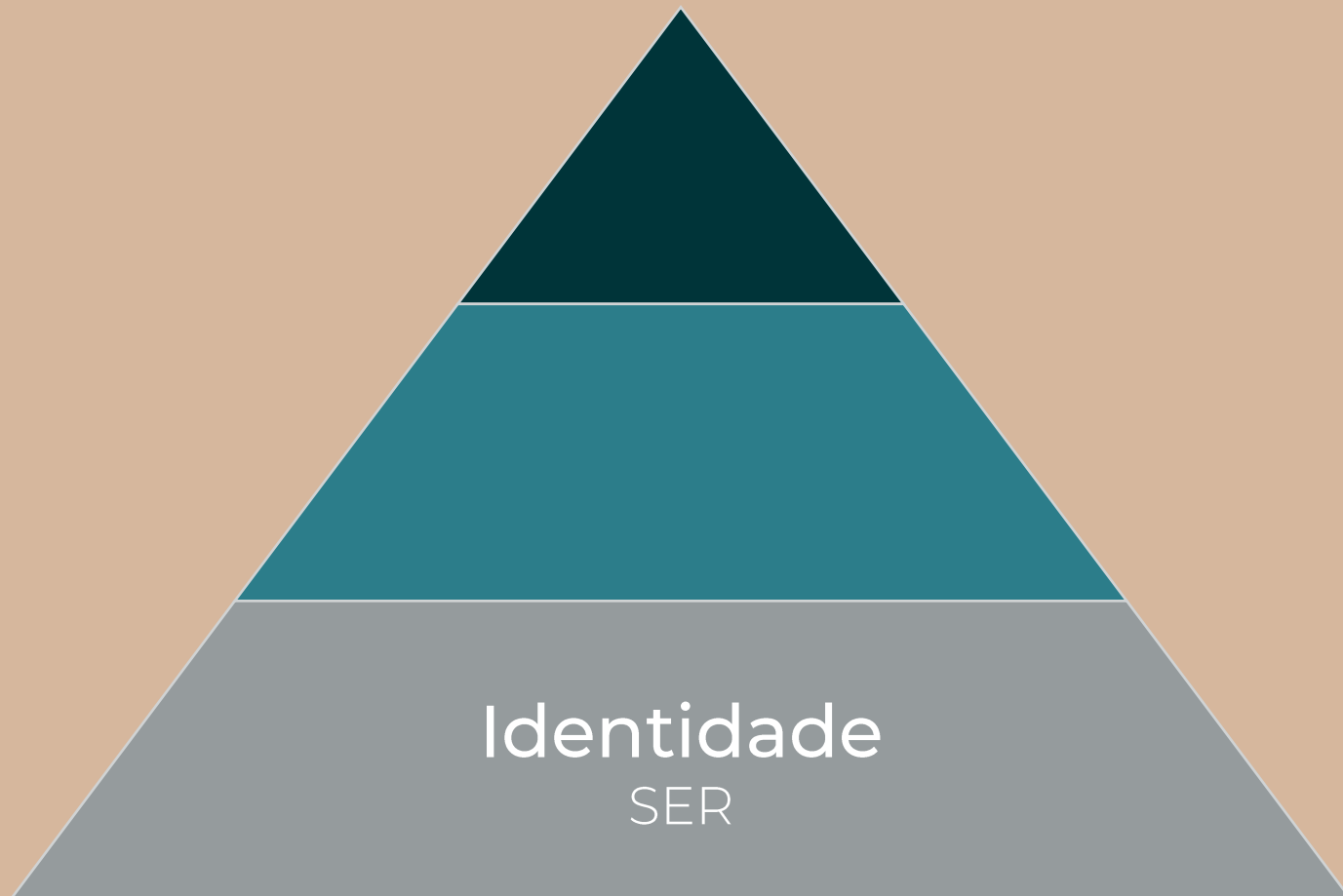
Quem é a Bruna?



Quem é VOCÊ ?

1 min

Pirâmide pessoal



Identidade: Perfil Comportamental – DISC



Benefícios de conhecer os Perfis Comportamentais

- Saber se uma vaga se encaixa no meu perfil
- Diminui autocobrança
- Liderança direcionada
 - Saber contratar de acordo com perfil
 - Perfil adaptado para cada pessoa ou situação
- Melhora comunicação
 - Não levar para o lado pessoal
 - Serve para vida profissional e pessoal

{ Natural
Adaptado

INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

Benefícios de conhecer os Perfis Comportamentais

“Trate os outros como você gostaria de ser tratado.”

“Não faça com os outros o que você não gostaria que fizessem com você.”

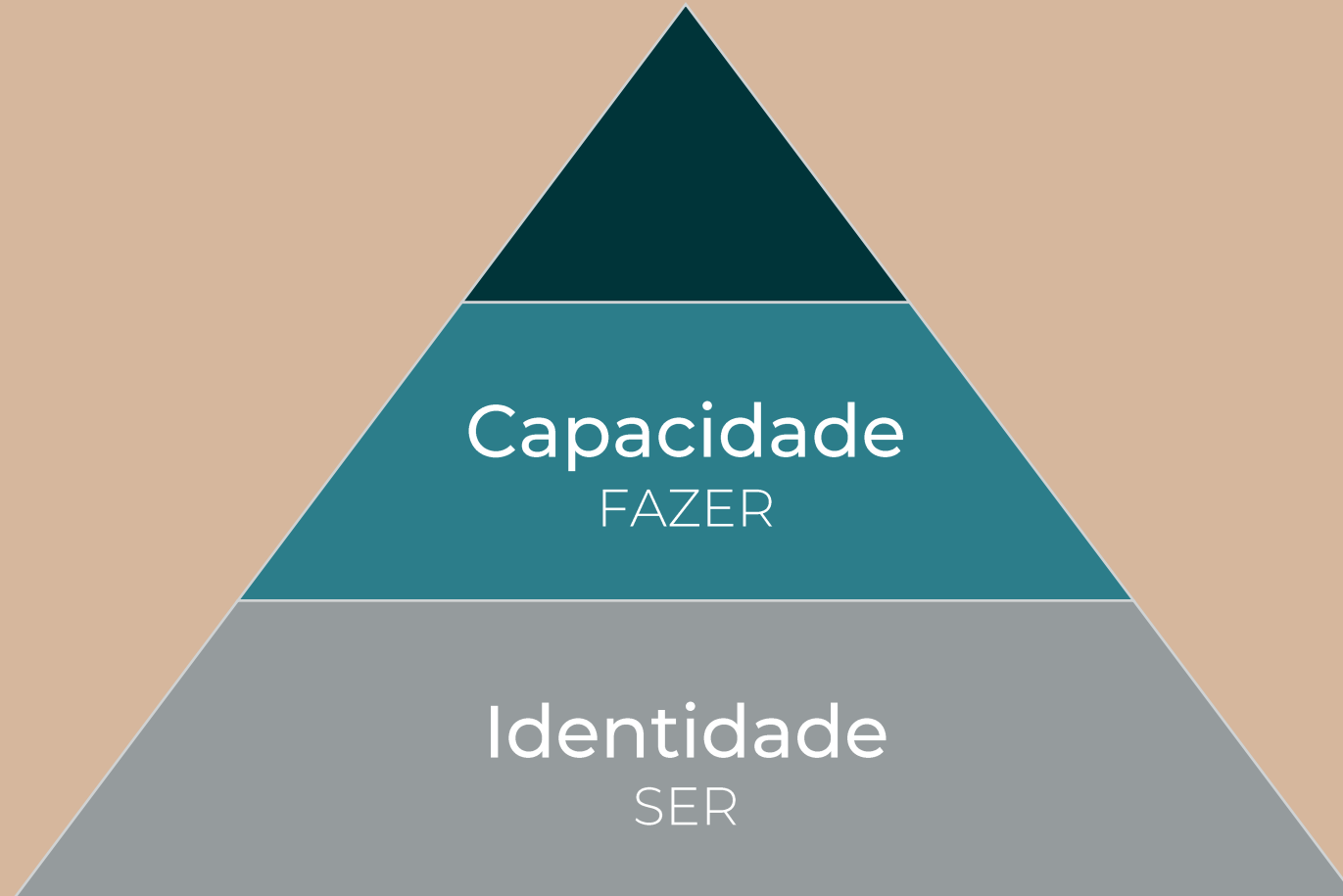
Mãe e Pai

“Trate as pessoas como ELAS gostariam de ser tratadas.”

5 linguagens do amor

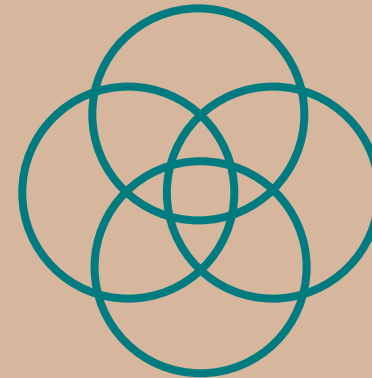
- Tempo de qualidade
- Toque físico
- Palavras
- Presentes
- Atos de serviço

Pirâmide pessoal



Quem eu sou X Meu propósito

- Como encontrar meu propósito?
 - Fazer as perguntas certas (IKIGAI)
- Independente de qual caminho eu escolher, ele tem que servir para alcançar meus objetivos pessoais e profissionais



O que fazer? Caminhos possíveis:

Candidatar a uma vaga

- Processo Seletivo (PS)
 - CV
 - Dinâmica em grupo
 - Entrevista
- Valores e propósito pessoais alinhado com empresa

Abrir sua empresa

- Individual ou sociedade
- MEI/CNPJ
- Branding
 - Propósito
 - Valores

Posicionamento de marca

Alinhados com os meus

(caminho inverso)

Candidatar a uma vaga

- Pesquisar sobre empresa
 - Funcionários no LinkedIn ou networking
 - Seja cara de pau e pergunte
 - Como trata seus colaboradores?
 - Como é o ambiente de trabalho?
 - Tem Plano de Desenvolvimento Individual (PDI)? → Se não tiver, descarta!
- **Ambiente sempre vence**
 - Cultura organizacional não é só que está escrito na parede, é o dia-a-dia das pessoas

Candidatar a uma vaga

- Processo Seletivo
 - Conheça suas forças para destacá-las
 - Contorne suas fraquezas
 - Dê os pesos adequados a cada uma, não se cobre
- Faça perguntas que se destacam quando houver chance
 - **Eu já tenho o meu Planejamento Estratégico Pessoal e queria saber como funciona o PDI da empresa para saber se ambos se alinham?**

Empreender

- Conhecer seu Perfil Comportamental
- Conhecer suas forças e fraquezas (análise SWOT)
- Tem que ter visão geral para saber o que precisa, mas não necessariamente saber tudo
- Saber o que falta e qual o melhor perfil para cada posição para contratar
- Sucesso do empreendimento:

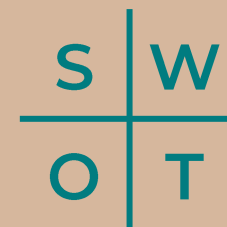
Ideia boa
(INOVAÇÃO)



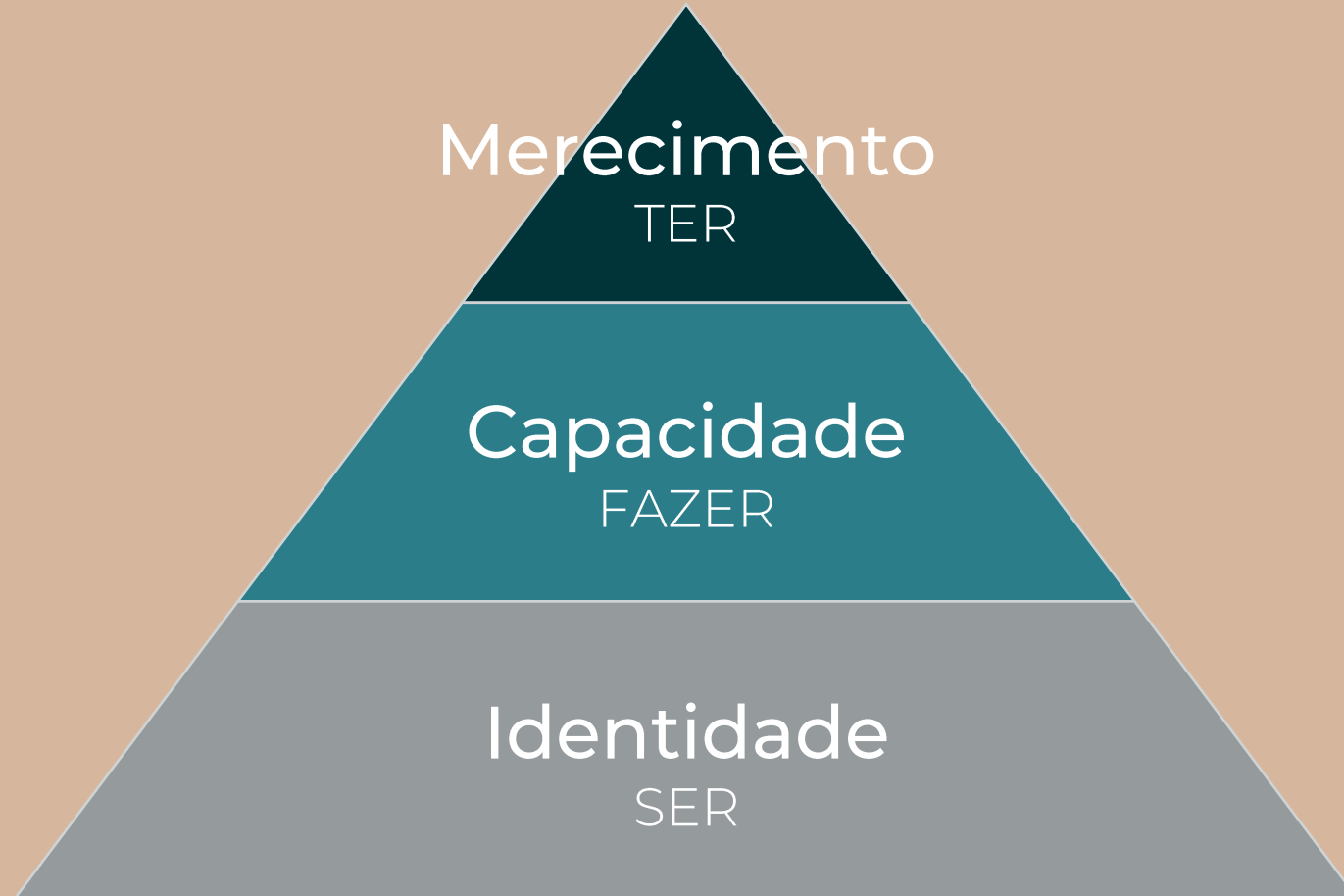
Gap no mercado
(OPORTUNIDADE)



Força de vontade
(PROPÓSITO)



Pirâmide pessoal



O que eu quero ter?

- Metas SMART (específica, mensurável, alcançável, relevante, temporizável)
 - Plano de Ação (5W2H)
- O “eu” de hoje consegue fazer isso?
 - Se sim, não é uma meta, é uma tarefa
 - Ela não está desafiadora o suficiente (A ou T)
 - Preciso evoluir para conseguir realizar uma meta
- Sempre pensar como o “eu” do futuro
 - Tendemos a nos limitar por quem somos hoje

Analogia da sequoia



Analogia da sequoia



Analogia da sequoia



Mural da Vida Extraordinária

Sejamos todos
Sequoias!

- Brainstorming do que eu quero para minha vida
 - Sem julgamento
 - Sem limites
- Várias áreas da vida
 - Financeiro
 - Bens e propriedades
 - Profissional
 - Família
 - Conquistas e Sucesso
 - Viagens

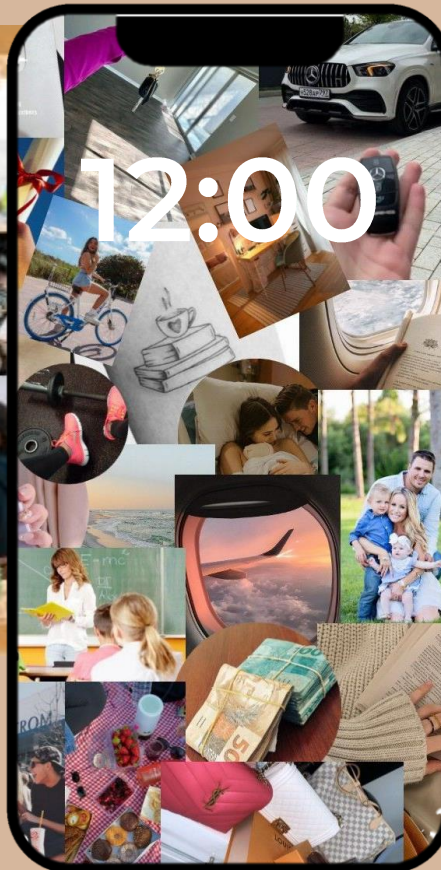


Mural da Vida Extraordinária



Treine até se tornar!

Ambiente sempre vince!



Olhe todos os dias, faça dessa vida extraordinária a SUA VIDA



Meu Mural da Vida Extraordinária

3 min

Mural da Vida Extraordinária

- Ponto de partida para setar minhas metas
- Exemplo
 - Ter a sede física da minha empresa com vista para o mar em até 4 anos.



Checklist de metas

Ter a sede física da minha empresa com vista para o mar em até 4 anos.

- A meta é positiva?
 - Fala o que eu QUERO e não o que eu não quero
- A meta é desafiadora?
 - Tem que dar frio na barriga
- A meta é realizável?
 - Tem que ser possível de acontecer
- A meta está no seu controle?
 - Mesmo que eu tenha que pedir ajuda

Checklist de metas

Ter a sede física da minha empresa com vista para o mar em até 4 anos.

- A meta é mensurável?
 - Parâmetros para saber se alcancei
- Eu tenho todos os recursos necessários?
 - Ou sei onde encontrá-los
- A meta está alinhada com meus objetivos?
 - Tem que estar de acordo com meus valores e propósito
- A meta tem um deadline?
 - Colocar data é muito importante

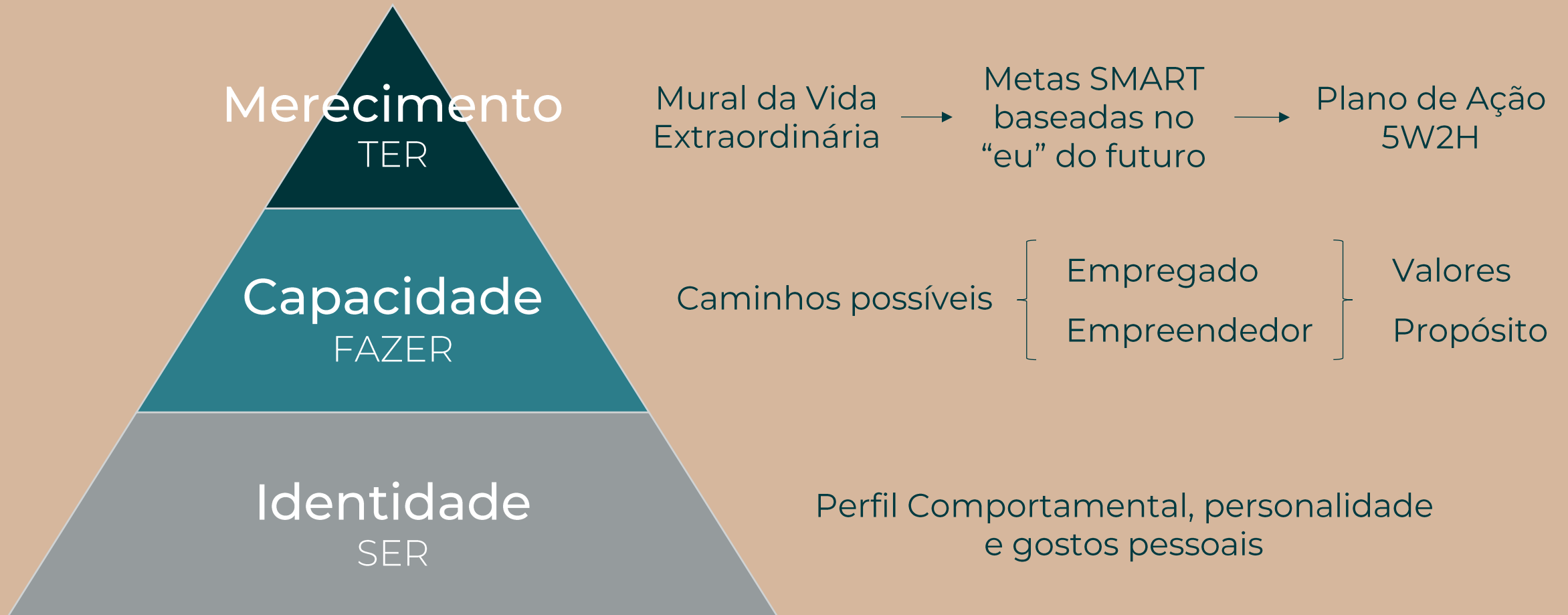
Minha meta SMART

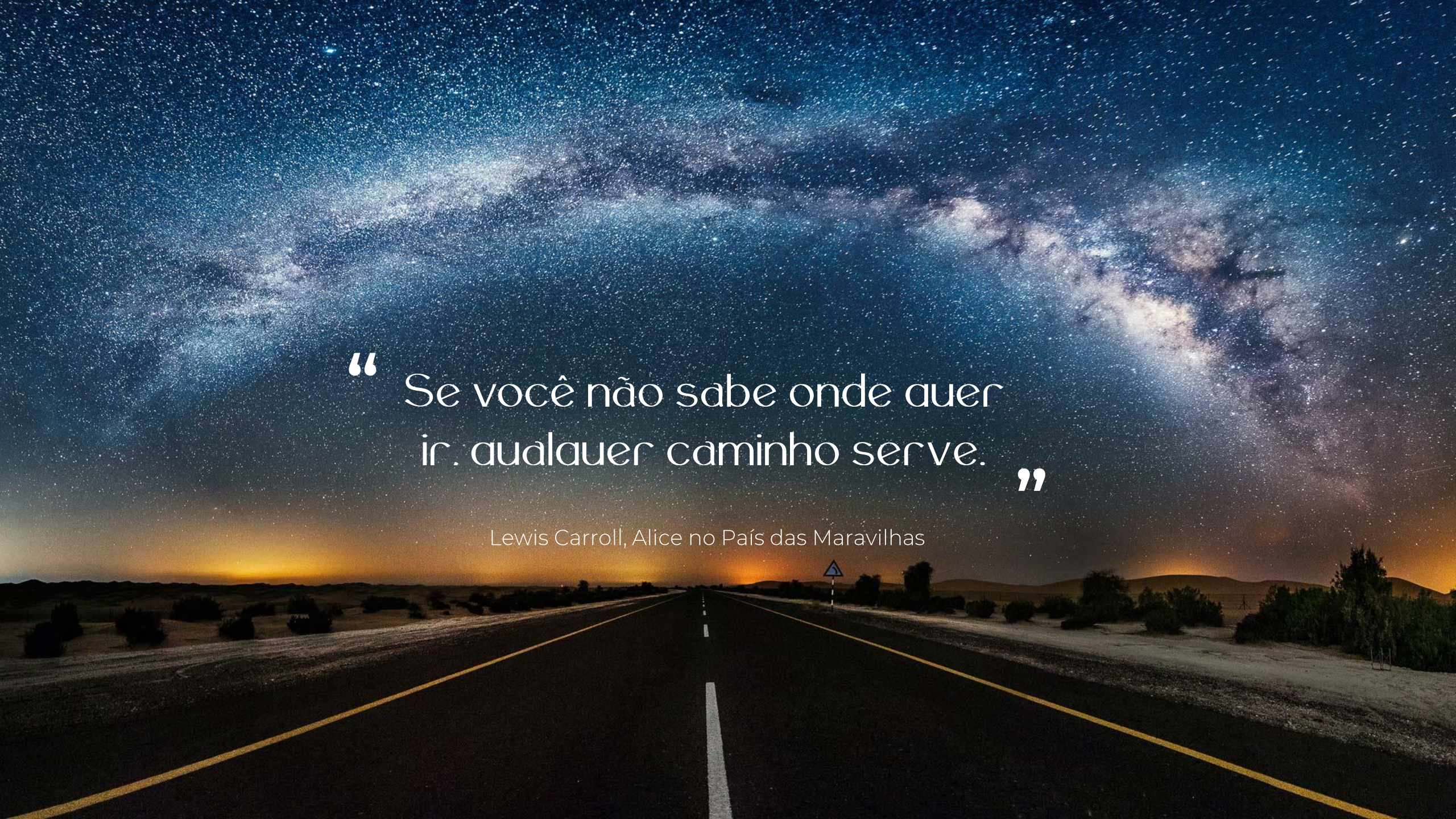
(específica, mensurável, alcançável, relevante, temporizável)

- A meta é positiva?
- A meta é desafiadora?
- A meta é realizável?
- A meta está no seu controle?
- A meta é mensurável?
- Eu tenho todos os recursos necessários?
- A meta está alinhada com meus objetivos?
- A meta tem um deadline?

3 min

Recapitulando...





“ Se você não sabe onde quer
ir, qualquer caminho serve. ”

Lewis Carroll, Alice no País das Maravilhas



DICAS DE ESTUDO

Para você saber por onde começar

Testes de Perfil Comportamental

- DISC em português
 - Dominante = Executor
 - Influyente = Comunicador
 - eStável = Planejador
 - Conforme = Analista
 - <https://www.pactorh.com.br/teste-disc/disc/faca-agora-teste-disc/>

Testes de Perfil Comportamental

- 16 personalidades de Jung
 - Quem puder faz em inglês que é mais completo
 - <https://www.16personalities.com>
- StandOut
 - Quais os melhores papéis para você de acordo com seu perfil
 - <https://mailchi.mp/marcusbuckingham.com/standout-assessment>
- VIA Character Strengths Survey
 - Para identificar suas maiores forças
 - <https://www.viacharacter.org/account/register>

Livros

- O jeito Harvard de ser feliz | Shawn Achor – sobre apreciar a jornada
- O poder da autorresponsabilidade | Paulo Vieira – sobre as rédeas da própria vida
- Decifre e influencie pessoas | Paulo Vieira – sobre perfis comportamentais
- A ciência de ficar rico | Wallace D. Wattles – sobre pensamento de abundância
- As Cinco Linguagens do Amor | Gary Chapman – sobre tratar a outra pessoa como ela quer ser tratada

Podcasts

- Como desenvolver Inteligência Emocional | Paulo Vieira
<https://www.youtube.com/live/RZTjbuh4uJs?si=HkvxnXzfNWChzMpv>
- Você na Roda | Sergio Habib (JAC Motors) Parte 1
<https://www.youtube.com/live/E7F8h4OT0Sc?si=dp-ClH8-O0orT0AX>
- Você na Roda | Sergio Habib (JAC Motors) Parte 2
https://www.youtube.com/live/8xdcCMa_n8E?si=JdLTye9cbge0083X

TED Talks

- O poder da vulnerabilidade – Brené Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>
- Como encontrar um trabalho que você ame – Scott Dinsmore
<https://www.youtube.com/watch?v=bvAEJ8G9I9U>
- Por que a melhor contratação não precisa ter um currículo perfeito – Regina Hartley
<https://www.youtube.com/watch?v=jiDQDLnEXdA>
- Como grandes líderes inspiram ação – Simon Sinek
<https://www.youtube.com/watch?v=qp0HIF3Sfl4>

TED Talks

- O perigo de uma única história – Chimamanda Adichie
<https://www.youtube.com/watch?v=D9lhs241zeg>
- Como o Airbnb cria confiança por meio do design – Joe Gebbia
<https://www.youtube.com/watch?v=16cM-RFid9U>
- Por que fazemos o que fazemos – Tony Robbins
<https://www.youtube.com/watch?v=BwFOwyoH-3g>
- Sua linguagem corporal molda quem você é – Amy Cuddy
https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc



OBRIGADA!



HART



@hartinstituto



48 99118 7031



contato@hartinstituto.com.br



www.hartinstituto.com.br

BRUNA HARTMANN

Engenheira Mecânica e Treinadora

