

Aprimore a carreira enquanto planeja a pós-carreira

Juan Carlos Lara Cañizares

Nunca antes as pessoas que convivem em ambientes empresariais tiveram tanta disponibilidade de acesso às informações e ao conhecimento como nos dias de hoje. O avanço da tecnologia e a participação ativa em redes de relacionamento têm feito com que o desenvolvimento profissional seja uma prática contínua de aprimoramento. No entanto, essa nova realidade só pode ser aproveitada quando percebida como uma oportunidade de crescimento.

É muito comum vermos profissionais maduros, no auge da sua carreira, sentirem ansiedade quanto à proximidade a aposentadoria. De fato, o processo de construção de uma carreira leva muito tempo. Para adquirir o conhecimento de uma área de atuação e transformá-lo em desempenho são necessários transcorrer vários anos, para se tornar um profissional bem-sucedido.

Nesse processo de construção da carreira, as escolhas de oportunidades fazem parte da formação do profissional. Elas ensinam a lidar com as adversidades e são as responsáveis pelo aprendizado. Para progredir na carreira é necessário planejar as ações que facilitem o crescimento profissional e aprender a lidar com grandes desafios. Assim escolhemos uma área de atuação, onde nos aperfeiçoamos e da qual usufruímos, nos tornando profissionais altamente competentes.

Em um cenário de planejamento constante da carreira, as oportunidades de crescimento profissional são sempre bem recebidas, porém pouca atenção é dada a um fato de extrema importância: a possibilidade de uma mudança de vida com ocasião da aposentadoria. Raramente considerada como parte do planejamento da carreira, a aposentadoria passa despercebida na sua importância nos projetos de vida e no momento certo de planejá-la.

Além do conhecimento técnico e gerencial aprimorado ao longo da carreira, é necessário que as esferas biológica, psicológica, social e espiritual, também façam parte do crescimento profissional. O momento certo para planejarmos a pós-carreira é quando paramos para pensar que algum dia seremos velhos e estaremos aposentados. Nesse cenário futuro, o desenvolvimento das citadas esferas da vida farão uma grande diferença. Dependendo da atividade exercida, com o processo do envelhecimento é comum que perdas e ganhos na vida do profissional aconteçam. Por exemplo, é natural que a aposentadoria em profissionais dos esportes aconteça cedo; em outros casos como consultores ou profissionais autônomos, a aposentadoria pode ser adiada por tempo indefinido. No primeiro caso, a aposentadoria tem data marcada para acontecer, enquanto que no segundo caso é uma escolha entre permanecer na profissão ou se afastar dela e passar a se ocupar com outras atividades. Seja como for, sempre há a oportunidade de planejar as atividades ocupacionais após a aposentadoria.

No início deste texto foi comentado que nunca antes teve-se tanto acesso às informações e ao conhecimento como nos dias de hoje. Porém, cabe nos perguntar se usufruímos corretamente dessas oportunidades. Para elaborarmos o projeto de vida, o acesso às informações e ao conhecimento é importante para decidirmos aderir a estilos de vida saudáveis, para aprendermos novas opções ocupacionais na aposentadoria, para compreendermos a importância da manutenção das redes de suporte social, como a família, para nos prepararmos financeiramente e para adquirir competências para uma pós-carreira ou alguma outra atividade ocupacional após a aposentadoria.

O que você pretende fazer após aposentar-se? Provavelmente você ainda não parou para pensar sobre esse assunto. No entanto, se a pergunta fosse quais seus atuais objetivos profissionais e pessoais, muitas seriam as respostas, como ter um bom emprego, progredir na profissão, adquirir bens materiais, status, em fim, várias opções de respostas orientadas à realização como profissional. Não há nada de errado em priorizar as conquistas, de fato, o sucesso profissional é a consequência dos ganhos alcançados ao longo do tempo. No entanto, se almejamos a qualidade de vida para aposentadoria há que ir além do trabalho, cuidar da saúde, dos relacionamentos familiares e sociais, aprendermos novas opções ocupacionais e redescobrirmos as motivações pessoais.

Fazer novas escolhas envolve um olhar diferente para o projeto de vida, uma oportunidade de avaliarmos o crescimento humano e profissional, aperfeiçoar as competências e se preparar para a aposentadoria, uma etapa da vida, que pode durar tanto quanto o exercício da profissão, que pode ser considerada como uma pós-carreira, onde a pessoa mantém-se ativa, motivada e independente.

Avalie suas competências! Quais delas podem permitir-lhe fazer inovações na sua profissão? Avalie suas conquistas! Quantas metas você conseguiu ou atingir nos últimos cinco anos? Faça uma lista de amizades feitas fora o ambiente de trabalho! Qual o seu potencial de construir e manter redes de contatos? Olhe para você mesmo! Como está sua saúde hoje e o que você tem feito para mantê-la em bom estado? Essas e outras questões podem ser importantes na hora de revermos o projeto de vida, planejar a carreira e a pós-carreira.

É fundamental aprendermos a reorganizar as prioridades no planejamento da carreira e da pós-carreira. Para essa finalidade, devemos reavaliar o significado que atribuímos à aposentadoria, que pode ser uma ameaça ao estilo de vida ou uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. A escolha do seu significado vai depender das expectativas ocupacionais e vocacionais de hoje e sua projeção para o futuro de cada um de nós.

Juan Carlos Lara Cañizares - psicólogo, doutor em Ciências, coordenador de Recursos Humanos da Divisão de Laboratório Central do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Fonte: site www.prodh.com