

**FGV** EDUCAÇÃO EXECUTIVA

CONVENIADA



## SAIBA COMO POTENCIALIZAR SUA CARREIRA COM O AUTOGERENCIAMENTO

Início » Blog-antigo » Notícias » Saiba como potencializar sua carreira com o autogerenciamento



🕒 5 de outubro de 2018

Profissionais que almejam o sucesso não podem dar-se ao luxo de apenas cumprir as ordens de seus gestores. É preciso adotar uma postura proativa, mostrando capacidade para entregar bons resultados mesmo sem supervisão. Nesse cenário, uma das práticas mais úteis para potencializar a carreira é o autogerenciamento.



Quando usada do jeito certo, essa técnica dá ao profissional muito mais autonomia e controle sobre suas ações, além de mudar a maneira como ele trabalha e aproveita as oportunidades.

Neste artigo, explicamos tudo o que você precisa saber sobre autogerenciamento, desde o conceito até suas aplicações no dia a dia. Quer saber mais? Continue conosco!

## O que é autogerenciamento?

Autogerenciamento é a capacidade de ser seu próprio gestor. Em vez de esperar que um líder diga o que fazer, o profissional com essa habilidade busca resultados e soluções inovadoras por conta própria. Essa é a melhor forma de assumir as rédeas da carreira e conquistar destaque no mercado de trabalho.

Muita gente pensa que o autogerenciamento é uma competência essencial apenas para empreendedores e freelancers, mas essa é uma visão equivocada. Empresas em geral valorizam muito funcionários com essa capacidade, pois eles otimizam processos, [reduzem custos](#) e aumentam a lucratividade do negócio.

Dessa forma, você se torna um talento indispensável para a organização em que trabalha e [abre portas para promoções](#) e novos projetos no futuro. Além disso, a autogestão permite que você defina metas de crescimento alinhadas com suas expectativas profissionais. Sem essa atitude, há um alto risco de ficar estagnado em uma posição pouco promissora.

## Como aplicar o autogerenciamento?

Colocar o autogerenciamento em prática requer muito foco, disciplina e planejamento. Veja a seguir as práticas mais indicadas para utilizar essa estratégia de maneira efetiva.

### Faça uma análise SWOT pessoal

A matriz SWOT é uma técnica de gestão empresarial muito usada na avaliação de cenários e planejamento estratégico. No entanto, o conceito pode ser adaptado para a gestão pessoal de carreira, com o intuito de visualizar de forma mais clara todas as variáveis que devem ser levadas em conta para um bom autogerenciamento.

Cada letra da sigla, criada em inglês, representa um conjunto de fatores que precisam ser analisados:



- S (Strengths/Forças): são as maiores qualidades técnicas e comportamentais do profissional. É necessário saber quais são e como podem ser aplicadas e aprimoradas;
- W (Weaknesses/Fraquezas): quais competências precisam ser conquistadas ou aprimoradas para o profissional conquistar seus objetivos;
- O (Opportunities/Oportunidades): quais fatores externos podem ajudar o profissional em suas metas, como mercado de trabalho aquecido ou o surgimento de novas tecnologias.
- T (Threats/Ameaças): fatores externos que podem prejudicar os planos do profissional, como uma crise econômica.

Ter tudo isso documentado ajuda a definir metas e ações de autogerenciamento. Por exemplo: se no campo “Fraquezas” você chegar à conclusão que tem problemas com prazos, coloque seu foco em melhorar a gestão do tempo. Caso deseje entrar em uma área que exige um terceiro idioma, monte um planejamento para conseguir fazer o curso dentro de um prazo específico.

## Busque autoconhecimento

Muitas vezes, as pessoas se preocupam demais em analisar o que acontece ao redor e se esquecem da autoavaliação. No entanto, conhecer a si próprio é fundamental para uma autogestão eficiente. Faça a si mesmo alguns questionamentos:

- quem é você no mercado de trabalho?
- por que é diferente da maioria?
- onde quer chegar na sua carreira?
- em quais ações seus esforços devem ser concentrados?
- quais foram suas maiores realizações até aqui?
- o que você realmente gosta de fazer?

Se você não souber responder a essas perguntas, vai precisar fazer uma profunda reflexão, a fim de aumentar seu autoconhecimento. Uma boa dica é conversar com amigos e familiares, que respondam sinceramente o que pensam sobre você. Dessa forma, será possível reunir informações para formar uma autoimagem verdadeira e identificar os pontos de melhoria.

Não menospreze ou pule essa etapa. Lembre-se: se você não souber quais são suas habilidades, não saberá para quê está preparado, onde poderá chegar e nem como conquistará seus objetivos.



## Estabeleça metas

Autogerenciamento requer metas muito bem definidas. Elas precisam ser realistas e alcançáveis, de modo que o profissional não desanime no meio do caminho. Depois que você trabalhar no seu autoconhecimento e elaborar sua matriz SWOT, será fácil identificar esses objetivos.

Cada meta deve ter um prazo para ser cumprida. Sem um período preestabelecido para cumprir as tarefas necessárias, a tendência é que elas sejam cada vez mais adiadas e deixadas de lado.

## Faça um planejamento semanal

Profissionais com capacidade de autogerenciamento são experts em gestão do tempo. Com disciplina e organização, é possível estabelecer uma agenda semanal de atividades, colocando sempre no topo as mais urgentes. A partir disso, basta seguir o cronograma e realizar as entregas.

Para isso, é essencial eliminar as distrações do dia a dia, como checar as redes sociais a todo momento ou perder tempo demais conversando com os colegas. Até suas pausas devem ser planejadas. Intervalos de 5 minutos a cada hora de trabalho para tomar um cafezinho ou responder mensagens parece razoável, não?

Cada dia que você conseguir cumprir seu cronograma de atividades será uma motivação a mais para fazê-lo de novo na sequência da semana. Dessa forma, você se torna cada vez mais produtivo, motivado e satisfeito com o próprio trabalho.

## Aprimore-se

Outra atitude fundamental para conseguir se autogerenciar é buscar aprimoramento constante. Identifique que conhecimentos você precisa obter para conquistar o cargo ou projeto almejado e faça os cursos necessários para sua evolução. As opções são muitas, basta escolher a mais alinhada às suas metas.

Quer [ser líder](#) em uma grande empresa? Procure um [MBA](#). Pretende seguir carreira técnica? Faça uma especialização. Deseja obter conhecimento rapidamente para tocar um projeto específico? Há uma infinidade de cursos livres, presenciais ou online, nos quais você pode se inscrever.



Fique atento também às novidades da sua profissão. Acompanhe o noticiário, lançamentos e tudo o que pode afetar a área na qual você trabalha. Buscar informação é essencial para se posicionar adequadamente e traçar estratégias de crescimento na carreira.

Agora que você já sabe tudo sobre autogerenciamento, que tal colocar o que aprendeu em prática? Invista em autoconhecimento, direcione seus estudos e planeje todos os dias as suas atividades. Com isso, certamente você conseguirá ótimos resultados e um lugar de destaque no mercado de trabalho!

Gostou do artigo? Para saber mais sobre autogerenciamento, [entre em contato conosco!](#) Teremos o maior prazer em ajudar você!

## Compartilhe com seus amigos

[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

## Notícias afins



**12 perguntas para fazer ao chefe durante o ano todo**

12 perguntas para fazer ao chefe durante o ano todo - Nas melhores



**Uma nova forma de influenciar comportamentos e conquistar resultados efetivos**

Uma nova forma de influenciar comportamentos e conquistar resultados



**Saiba quais são os investimentos mais recomendados para julho**

Com a taxa básica de juros Selic a 2,25% ao ano, quem tem

