

Final de ano é época de balanço na empresa, de checar se as metas foram atingidas e de planejar a temporada seguinte. Nessa mudança de ciclo, a carreira também merece uma revisão. É hora de se desligar da correria diária e checar o que o ano acrescentou à sua experiência profissional. “É o tempo de verificar o que se conquistou em termos de sabedoria, novas competências e, conseqüentemente, de empregabilidade”, diz Rosa Bernhoeft, consultora de carreira da Alba Consultoria, de São Paulo.

Enxergar essas conquistas é bom porque você verá que se desenvolveu e isso vai motivá-lo a avançar no próximo ano. Mas o efeito mais importante dessa revisão é identificar os pontos que ainda precisam ser melhorados e se você está satisfeito com o que faz. O teste a seguir, desenvolvido pela consultoria em RH Ricardo Xavier, de São Paulo, ajuda você a fazer seu balanço anual de carreira. Reserve um tempo, pegue um lápis e confira.

### ***Evolução intelectual***

O desempenho intelectual está relacionado ao uso que você faz das coisas que aprende. Se em 2009 você fez um curso e aplicou o conhecimento no trabalho, teve bom rendimento. É importante colocar na balança também as coisas que leu, as informações que trocou, o conhecimento que disseminou.

“Conhecimento não é apenas absorção de informações, mas, principalmente, troca e integração com os outros”, diz Rosa Bernhoeft. Você fala hoje sobre algum assunto com mais propriedade do que fazia há um ano? É um sinal de que você evoluiu.

#### **Em 2009 sua evolução intelectual foi:**

- Excelente
- Boa
- Razoável
- Medíocre (ou regrediu)

### ***Amadurecimento emocional***

A forma como você lida com suas emoções tem relação direta com seu crescimento na carreira. Pessoas muito impulsivas, que reagem mal a situações de pressão, e de difícil trato tendem a enfrentar mais obstáculos para persuadir pares, chefes e equipe. Olhe para o ano que passou e liste situações difíceis que vivenciou e a forma como reagiu a elas. Em quais delas você sentiu que perdeu o controle? Como isso interferiu nos seus resultados? Além disso, é importante também contar com o feedback do pessoal do escritório. “Um colega do trabalho é capaz de avaliar seu comportamento com imparcialidade, já que não está emocionalmente envolvido”, Neli Barboza, da Ricardo Xavier.

#### **Em 2009 seu amadurecimento emocional foi:**

- Excelente
- Bom
- Razoável
- Medíocre (ou regrediu)

### ***Ampliação da experiência***

Avalie se você se acomodou em 2009. À medida que você cresce na carreira, aumenta também o nível de complexidade dos problemas e situações do dia a dia. Aprender com essas situações é uma qualidade. A ampliação de experiência está relacionada a fazer coisas diferentes do usual — muito ligada à sua capacidade de empreender no trabalho. Que novas experiências ou processos você obteve no trabalho este ano? Como você exercia determinadas atividades e como passou a executá-las? “Para quem tentou criar coisas novas, mas foi barrado na empresa, talvez seja hora de pensar em mudar”, diz Neli.

**Este ano sua experiência:**

- Ampliou significativamente
- Teve uma boa ampliação
- Teve uma ampliação razoável
- Teve uma ampliação medíocre (ou inexistente)

**Nível de motivação**

É muito raro manter-se motivado por 365 dias, mas o saldo no ano precisa ser positivo. “Para quem atinge as metas, mas não está com tanto gás, o próximo passo é ter queda na produtividade”, diz Neli. Para essa análise, questione-se: com que interesse você tem exercido suas atividades? Diante dos projetos, em geral, você sente vontade de se envolver e continuar? O ideal é que o número de aspectos do trabalho que o motivam seja maior ou, no máximo, igual ao de aspectos desanimadores. Do contrário, 2010 deve ser o ano de mexer os pauzinhos e trocar de emprego.

**Em 2009 sua motivação:**

- Cresceu ou manteve-se em nível excelente
- Manteve-se em nível bom
- Manteve-se em nível apenas suficiente
- Decresceu ou manteve-se em nível baixo

**Evolução na empresa**

Cuidado: crescer não significa apenas promoção ou mudança de cargo. Sim, esses são indicativos claros, mas há outros a serem avaliados neste balanço. Você passou a ser convocado para reuniões maiores? Participou de projetos mais estratégicos? Tem recebido feedback positivos do chefe, dos pares e dos parceiros de negócio sobre seu trabalho? Esses são bons sinais de que, mesmo sem a formalização do seu crescimento com uma promoção, você ascendeu na companhia.

**Sua evolução na empresa em 2009 foi:**

- Excelente
- Boa
- Razoável
- Sofrível

**Busca por resultados**

Toda companhia está atrás de resultado e usa isso como critério de avaliação. Portanto, este quesito é fácil de ser avaliado: você atingiu suas metas este ano? No entanto, por ser uma avaliação mais objetiva e de retorno mais rápido, atenção: “É preciso cuidado para não focar demais em trazer resultado e descuidar dos outros aspectos comportamentais”, diz Rosa, da Alba Consultoria.

**Em 2009 sua busca por resultados foi:**

- Excelente
- Boa
- Razoável
- Medíocre

**Nível de reconhecimento**

De nada adianta entregar resultados bons, chegar a um cargo estratégico ou ter diversos cursos no currículo sem ter credibilidade com as pessoas que o cercam. “Quanto mais alto na hierarquia, mais o profissional precisa contar com os outros”, diz Rosa. A cada novo passo de sucesso as pessoas vão parabenizá-lo? Você sente que suas relações no trabalho são sinceras ou apenas fazem parte de um jogo de interesses? Se você for promovido para o lugar do seu chefe, será bem aceito pelo time? Atenção a isso.

**Em 2009 o reconhecimento que você conquistou foi:**

- Excelente
- Bom
- Razoável
- Medíocre

***Ampliação do network***

Uma boa rede de contatos nem sempre é a mais numerosa. Não basta conhecer gente nova. É preciso manter contato ao menos uma vez por ano, seja por e-mail, seja um encontro presencial. “A rede de relacionamento deve ser um ativo do profissional, e não um inventário”, afirma Rosa Bernhoeft. “O ideal é filtrar as pessoas com as quais não quer perder contato e manter os laços”, diz Neli. Você investiu na qualidade de seus relacionamentos em 2009?

**Em 2009 sua rede de relacionamentos teve crescimento:**

- Excelente
- Bom
- Razoável
- Fraco ou insuficiente

***Credenciais***

Este ponto está ligado ao número de cursos e certificações agregado ao currículo. Mais do que quantidade, é importante avaliar quão alinhadas as novas credenciais estão ao seu plano de carreira e às expectativas da empresa. Apesar de não ser a única forma de aprendizado, os cursos têm grande relevância para o sucesso da carreira e devem estar presentes entre suas prioridades.

**Em 2009 o crescimento de suas credenciais foi:**

- Excelente
- Bom
- Razoável
- Fraco ou insuficiente

***Remuneração***

Dinheiro não é tudo, mas a remuneração importa muito na carreira. Serve para medir o prestígio e indica que a empresa reconhece seu trabalho. Mas, como neste ano muitas empresas congelaram os salários, a falta de aumento não deve ser encarada como sinal de estagnação. Porém, é importante diferenciar o que está relacionado às políticas da empresa do seu desempenho pessoal. “Se os outros critérios avaliados foram negativos, a remuneração tende a refletir esse desempenho”, diz Neli Barboza.

**Então, em 2009, o crescimento de sua remuneração foi:**

- Excelente
- Bom
- Razoável
- Ínfimo ou inexistente