

http://economia.estadao.com.br/noticias/not_52168.htm

ESTADÃO.COM.BR | POLÍTICA | ECONOMIA | ESPORTES | TECNOLOGIA | Opinião | Limão | JT | Eldorado | Classificados

Sponsor do site [CLIQUE AQUI](#)

ECONOMIA&NEGÓCIOS com informações de **AGÊNCIA ESTADO** O ESTADO DE S. PAULO

Home | Economia | Negócios | AE Mercados | Suas Contas | Sua Carreira | Seu Imóvel | Especiais | Vídeos | Tópicos | Blogs | Últimas Notícias

RSS | Twitter | Facebook

Qual é o país que tem a maior população on-line? Explore o site

A FedEx entrega para um mundo em transformação. **FAÇA NEGÓCIOS AGORA** ANUNCIE COM UM DE NOSSOS ATENDENTES. **CLIQUE AQUI**

• AGORA NO ESTADÃO •

COALIZÃO: Dilma já trata Kassab como aliado e critica tucanos de SP

DIPLOMACIA: Obama anuncia que virá ao País em março por 'ótima relação'

SÃO PAULO: Velocidade média do Metrô cai até 7% em um ano

PLANETA: Sumiço de abelhas em colmeias causa preocupação

SUL-AMERICANO: Brasil fecha 1.ª fase com vitória de 1 a 0 sobre o Equador

Você está em Economia > Sua Carreira

Para atingir seus objetivos

Meditação, técnicas de autoconhecimento e filosofia podem ajudar a 'destravar' a carreira
24 de janeiro de 2011 | 11h 48

Leia a notícia



Email



Imprimir

A+

A-

5

retweet



Orkut



Curtir

9

CUSTOS DE MANUTENÇÃO PROGRAMADA EM MÉDIA 22% MENORES QUE OS DA CONCORRÊNCIA



PUBLICIDADE

Eleni Trindade, do Jornal da Tarde

SÃO PAULO - Chega uma hora que o profissional sente a necessidade de crescer na empresa onde está, buscar novas oportunidades fora dela, mudar de área ou até montar o próprio negócio, mas não sabe como começar.

Especialistas em recursos humanos afirmam que técnicas alternativas podem ajudar as pessoas a "destravar" a carreira. Meditação, autoconhecimento, ioga, filosofias positivas e terapia do riso são alguns exemplos. "É preciso ter foco e planejamento para mudar. Para buscar motivação, essas técnicas podem ajudar", diz Juliana Almeida Dutra explica diretora executiva da Deep (Desenvolvimento e Envolvimento Estratégico de Pessoas e Clientes).

"Buscar um apoio nessas técnicas ajuda a preparar os profissionais para tomada de decisões", afirma Marília Fiuza, coach da Sociedade Brasileira de Coaching. "No caso da meditação, é uma parada importante para refletir e encontrar respostas para suas dúvidas."

O consultor financeiro Renato Santana, 31 anos, aplicou princípios da cientologia, um conjunto de doutrinas com base em uma filosofia positiva, no seu emprego e conta que conseguiu ter progressos no banco onde trabalha. "Há cinco anos me entregaram na rua um panfleto. Comecei a me interessar, pois a obra mostra a importância de cultivar bons relacionamentos e entender as pessoas. Antes eu não me preocupava em administrar relacionamentos e desistia. Agora me comunico melhor."

Lucia Winther, tradutora e especialista na obra de L. Ron Hubbard, criador da cientologia, afirma que essa filosofia consiste no estudo do conhecimento (cie, que vem do scie = conhecimento e logia = estudo). "Um dos conceitos presentes nas obras que é útil para a carreira é o triângulo ARC (afinidade, realidade e comunicação), que significa entender a realidade do outro, dialogar com ele e, assim, criar afinidade. Quando um desses pilares melhora, os outros dois melhoram também e facilitam as relações no trabalho e na vida."

A publicitária Lilian Monteiro, de 32 anos, encontrou em treinamentos de autoavaliação pessoal a forma de concretizar um sonho antigo: ter o próprio negócio na área de serviços. "Depois de me conhecer melhor nas aulas e exercícios, estou mudando velhos hábitos: revisei meu orçamento, priorizei ganhos, dividi melhor meu tempo e trabalho com metas e um prazo preestabelecido para chegar ao objetivo", conta ela, que está atuando como corretora de imóveis para complementar a renda de publicitária. "Tudo isso leva tempo e exige dedicação."

Regina Silva, psicóloga e diretora do Centro de Treinamento Gyrazer, que ministra os cursos de desenvolvimento de potencialidade humana, como o frequentado por Lilian, diz que os alunos aprendem a entender suas raízes familiares e desbloquear dispositivos mentais que os impedem de ter sucesso. "Crenças e hábitos que herdamos dos pais e das religiões às vezes nos limitam. As pessoas precisam se afastar dessas crenças para seguir em frente. Um dos exercícios propostos é escrever em um papel qual é o seu objetivo e repeti-lo antes de dormir durante 30 dias seguidos como uma oração, pois é uma forma de resolver questões internamente."