



APÊNDICE 2

Mapeamento biográfico e espelhamentos

Para realizar esse exercício, siga os seguintes passos:

1. Relacione os eventos ocorridos em sua vida para cada ano setênio na tabela abaixo “Mapeamento biográfico e espelhamentos” (página 157). Descreva sinteticamente o evento e o sentimento que esse evento causou em sua alma, tanto para eventos da vida comum como na carreira profissional. Caso ache interessante, reproduza esta planilha com maior espaço para seu uso no futuro.
2. Se você tiver mais do que 21 anos de idade, tente localizar nos eventos posteriores registrados a essa idade os respectivos espelhamentos. Veja definição de espelhamento biográfico na página 33.
3. Quando identificar esses espelhamentos, reflita sobre a questão: o que isso pode significar para

- mim hoje?; Isso pode ser um padrão na minha vida?; O que isso pode significar para o futuro?
4. Para as idades ou os setênios futuros, reflita para cada evento significativo as seguintes questões:
 - Quais são as situações sintomáticas e/proble-máticas em que me vejo envolvido hoje e quais são os possíveis impactos no futuro?
 - Como sinto ou o que significam para mim os eventos biográficos ocorridos ao redor dos 31 anos e meio?
 - Que ações/iniciativas posso tomar hoje na minha vida pessoal e profissional, tendo em vista os *insights* que tive ao fazer esse mapeamento biográfico?

 5. Fazer, em seguida, exercício proposto no Apêndice 3 – Mapa Biográfico Profissional e Planejamento de Vida e Carreira.

MAPEAMENTO BIOGRÁFICO E ESPELHAMENTOS

Eventos/ setênios	Sentimentos	Sentimentos	Eventos/ setênios	
0 a 7			63 a 56	
7 a 14			56 a 49	
14 a 21			49 a 42	
21 a 28			42 a 35	
		$31\frac{1}{2}$		



APÊNDICE 3

Mapa biográfico profissional e planejamento de vida e carreira

“ *Viver é realizar no presente os sonhos do futuro.*”

RUDOLF STEINER

Roteiro/Questionário para um Planejamento de Vida e Carreira segundo os conceitos vistos na primeira parte deste livro.

O principal objetivo deste Apêndice, depois da leitura da primeira parte do livro, é propiciar uma oportunidade estruturada e prática para revisar sua trajetória profissional, identificando questões e situações a serem reformuladas, potencializadas ou incorporadas, segundo uma abordagem de desenvolvimento de vida e carreira voltada para ações conscientes no futuro.

Este exercício é importante para os/as leitores/as que estejam em faixas etárias anteriores a 63 anos.

Questões para reflexão

1. Interesses e potenciais (até 21 anos)

a. Do que eu gostava de brincar?

b. Quais áreas de estudo mais despertavam meu interesse?

c. Quais atividades esportivas eu gostava de praticar?

d. Com que atividades artísticas, políticas e ideológicas me envolvi?

e. Que papéis eu assumia nos grupos dos quais participava (amigos, escola, clube, atividades religiosas etc.)?

f. Que potencialidades e dons foram despertados em mim até meus 21 anos e quais desses dons se transformaram em talentos e habilidades? Quais deles deixei para trás?

g. Quais eram meus ideais na adolescência? Com que ideologias ou grupos me envolvi?

h. Quais mensagens as reflexões anteriores me inspiram?

2. Carreira

a. Posições/papéis exercidos até o momento atual

Empresa / Instituição	Posição/Cargo/ Responsabilidade	Idade

b. Quais foram as situações/eventos ou crises pessoais/profissionais que mais impactaram minha vida profissional e/ou pessoal?

Situação/Evento/ Crise	Idade	Aprendizados

c. Quais foram as situações/eventos pessoais/profissionais que me fizeram me sentir pleno, feliz, contente comigo mesmo? Situações em eu “mandei bem”?

Situação/Evento/ Crise	Idade	Aprendizados

d. Quais foram as pessoas que mais influenciaram/impactaram, de forma positiva ou negativa, minha vida pessoal e profissional?

Nome da pessoa	O que aprendi com essa pessoa?

e. Que decisões/ações acertadas tive em relação à minha carreira? O que me levou ou me condicionou a tomar essas decisões/ações? O que foi consciente e o que foi inconsciente?

f. Que decisões/ações equivocadas/inadequadas tomei em relação à minha carreira? O que me levou ou me condicionou a tomar essas decisões/ações? O que foi consciente e o que foi inconsciente?

g. Quais foram as forças propulsoras da minha carreira? Que competências e motivações me levaram a chegar onde cheguei?

h. Quais foram as principais barreiras, dificuldades da minha carreira? Que questões minhas de competência, atitude, culturais etc. dificultaram meu caminho? O que isso pode significar para mim?

i. Que impulsos e sonhos da minha vida profissional não realizei e ainda vivem em mim?

j. Como me sinto hoje com relação ao meu presente ou à minha última experiência no âmbito profissional? Que sentimentos e impulsos veem à tona quando me deparo com essa questão?

k. O que me dá prazer no meu dia a dia profissional? O que tenho satisfação em realizar? O que me estimula a fazer o que faço?

l. O que não me dá prazer no meu dia a dia profissional? O que não tenho satisfação em realizar? O que me desestimula?

m. Se eu pudesse recomeçar minha vida profissional, o que faria diferente? Se pudesse voltar no tempo e me encontrar, que conselhos daria a mim mesmo?

n. Que Conselhos eu daria a um jovem em início de carreira?

o. Que padrões eu reconheço em relação a minha biografia profissional? (situações, posturas, resultados etc. que se repetiram ao longo da vida). O que esses padrões/repetições podem significar para mim?

p. Quais desses padrões são negativos e quero mudar/neutralizar?

3. Talentos, habilidades e aspirações

a. Que talentos/habilidades tenho e são efetivamente reconhecidos por outras pessoas?

b. Que talentos/habilidades tenho e ainda não foram (ou não estão sendo) despertados/usados?

c. Que vivências/experiências ainda quero ter na minha vida profissional e pessoal?

4. Dimensões da vida

Refleta sobre as oito dimensões da sua vida resumidas a seguir, descrevendo na próxima página como você está hoje em cada uma delas. A seguir você encontrará algumas perguntas que poderão ajudá-lo antes de seguir em frente. Não é necessário responder a cada pergunta. Use as perguntas como guias para reflexão.

Físico	<p>Durmo bem? Respiro bem?</p> <p>Estou cuidando bem do meu físico?</p> <p>Estou com bom preparo, flexibilidade?</p> <p>Meu check-up está em dia?</p> <p>Como tenho cuidado da minha saúde?</p> <p>Como é minha alimentação?</p> <p>Estou equilibrando minha saúde e meu trabalho?</p>
Profissional	<p>Minha formação está adequada para o cargo atual?</p> <p>E para o futuro?</p> <p>Como me comunico com os diferentes níveis da organização?</p> <p>Como me relaciono no trabalho?</p> <p>Estou realizando minha missão em meu trabalho?</p> <p>Qual o significado do meu trabalho em minha vida?</p> <p>Minha visão profissional é de longo prazo?</p>

Social	<p>Minhas relações sociais estão bem? Qualitativa e quantitativamente?</p> <p>Participo de associações, grupos, entidades? Como é essa participação?</p> <p>Como me expesso quando estou em grupo?</p> <p>Qual meu papel no grupo?</p> <p>O que busco nas amizades e nas relações sociais?</p>
Intelectual	<p>Sinto-me atualizado em meu campo de atuação?</p> <p>Quais são minhas fontes de informação? São variadas?</p> <p>Como transformo informações em conhecimento e ações práticas?</p> <p>O que conheço bem? O que falta aprender?</p> <p>Tenho dificuldades a superar?</p>
Financeiro	<p>Tenho consciência do meu nível de receitas e despesas? Eu as controlo? Tenho dúvidas? Costumo emprestar dinheiro? Faço doações?</p> <p>Sou poupador? Investidor? Empreendedor? Administrador?</p> <p>O que tenho feito para garantir minha tranquilidade financeira? Tenho reservas?</p> <p>Quanto tempo poderia ficar sem trabalhar?</p> <p>Sou do tipo que gosta de oferecer mais do que pedir ou cobrar?</p> <p>O retorno que tenho obtido do meu trabalho é satisfatório?</p>

Familiar	<p>Quanto do meu tempo dedico à família? Tenho conseguido equilibrar a família e o trabalho?</p> <p>Quais são meus objetivos familiares? Estou conseguindo atingi-los?</p> <p>Tenho um diálogo aberto com meus familiares? Proporciono um clima de confiança na minha família?</p> <p>Como tenho sido como Pai, Marido, Mãe, Esposa, Filho (a)?</p>
Lazer	<p>O que é lazer para mim?</p> <p>Quanto tempo reservo para o lazer? O quanto acredito que o lazer é importante para minha criatividade e produtividade?</p> <p>Como ocupo meu tempo livre? Reservo um momento só para mim no dia?</p> <p>Tenho planejado minhas férias? Que atividades tenho feito nas férias?</p>
Espiritual	<p>Dedico tempo para meu desenvolvimento espiritual? Tenho relação com alguma religião ou filosofia? Quais os valores que procuro desenvolver? Participo de algum grupo de estudos ou de práticas espirituais? Costumo meditar ou orar? Quanto tempo dedico às questões espirituais? Qual minha fonte de inspiração para esses valores?</p>

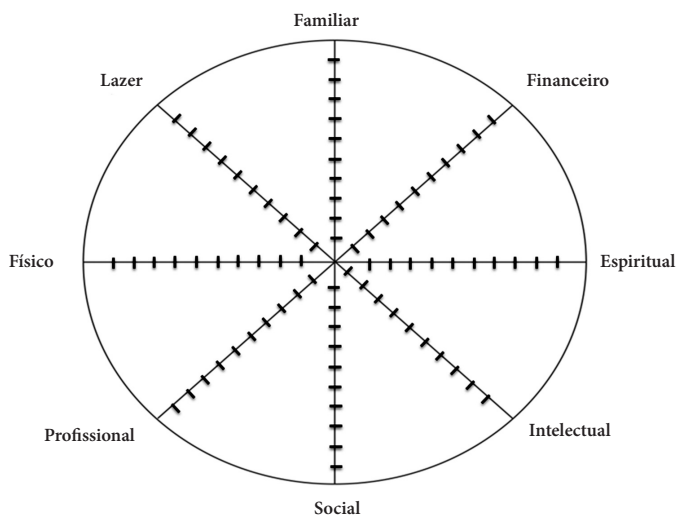
4.1. Descreva como você vê sua vida atualmente em cada uma das seguintes dimensões:

Física	
Profissional	
Social	
Intelectual	
Financeira	
Familiar	
Lazer	
Espiritual	

4.2. Roda da Vida – Análise gráfica

Gradue cada um dos aspectos analisados anteriormente de 0 a 10 e coloque no gráfico a seguir, considerando 0 (zero), o centro, como o mínimo que você está em relação ao aspecto (profissional, familiar etc.) e 10, a circunferência, como o máximo que você está no momento atual.

Marque um ponto sobre a linha do aspecto.



d. Contemplando este gráfico, o que chama sua atenção?
O que o inspira?

5. Valores

- Que valores ou princípios balizaram minha vida até agora?
- Lembre-se de momentos de sua vida e carreira em que você teve de tomar decisões difíceis.
- Quais valores nortearam sua decisão?
- Do que você “não abre mão” na sua vida?

Depois de refletir sobre as questões acima, faça uma lista preliminar de sete valores, em ordem de prioridade para você.

6. Missão de vida

A nossa Missão de Vida define nossa atuação no mundo. A Missão expressa o sentido de nosso trabalho e de nossa existência. De acordo com nossa Missão, damos nossa contribuição para o mundo, transformando-a, tornando nossa vida significativa.

Se considerarmos a Missão de Vida como um “Farol” que serve de guia para a vida, reflita sobre a razão de sua existência e de que forma seu papel na vida contribui para o mundo, a sociedade, a família, a comunidade em que vive, o trabalho atual e/ ou o futuro, o que for mais relevante para você.

A definição de Missão de Vida de cada um é muito pessoal e pode ser tanto algo concreto e palpável, como “Garantir a segurança e o bem-estar da minha família”, quanto algo abrangente e abstrato, como: “Ser agente para o desenvolvimento da sociedade, por meio de...”.

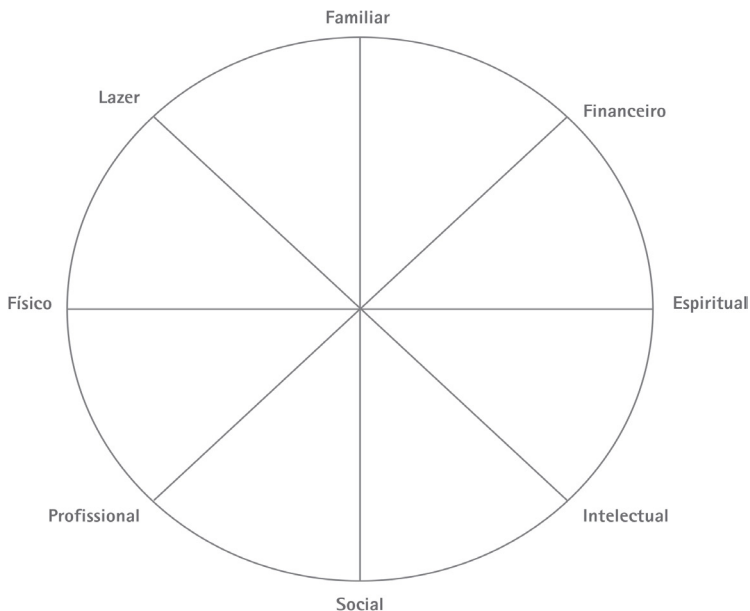
Redija o produto de tal reflexão, completando a seguinte frase:

Minha missão de vida é...

7. Descreva aqui o que você planeja fazer/ desenvolver ou assumir para o futuro em cada dimensão, em um horizonte de cinco anos, para sustentar sua Visão de Futuro.

Físico	
Profissional	
Social	
Intelectual	
Financeiro	
Familiar	
Lazer	
Espiritual	

7.1 Coloque no gráfico abaixo, de acordo com sua reflexão do item anterior, em que ponto você quer se posicionar no prazo da sua visão de futuro:



7.2. Transfira para a figura acima, com outra cor, os pontos da avaliação feita no item 4.2. Observe as duas avaliações (situação atual e situação futura) e responda: O que me chama a atenção? Qual é o meu compromisso para melhorar cada dimensão?

8. Qual é a síntese da “minha visão de futuro”?

Sintetize suas reflexões com relação à sua Visão de Futuro no contexto profissional e pessoal, completando a frase a seguir:

“Em 20XX, quero ser reconhecido(a) como uma pessoa que...”

Nota: Escreva no espaço acima no mínimo sete aspectos que gostaria que reconhecessem em você no horizonte escolhido.

9. Revisite as ações que delineou no Item 7 e confronte-as com sua Visão de Futuro do item 8. Confronte-as também com seus Valores e Missão de Vida expressos nos itens 5 e 6 anteriores, fazendo os ajustes de compromissos com você mesmo que se fizerem necessários.

Físico	
Profissional	
Social	
Intelectual	
Financeiro	
Familiar	
Lazer	

Espiritual

Data: _____/_____/_____

Assinatura: _____

Notas:

1. Use folhar adicionais, se necessário.
2. O que você fez a partir do item 5 deste questionário é um plano de intenções. Pergunte-se: Estou comprometido com essas intenções de fato? Veja-se mentalmente respondendo a esta pergunta para você mesmo.
3. Compartilhe o conteúdo deste exercício com alguém de sua confiança.
Coloque este material em seu arquivo pessoal e a cada 6 meses assuma o compromisso de revê-lo ou de atualizá-lo.
4. Imprima os itens 5, 6, 8 e 9 e guarde-os em seu arquivo físico pessoal. A cada 6 meses assuma o compromisso de rever esse material ou de atualizá-lo, se for o caso.
5. A cada fim de ano, preferencialmente, atualize esse planejamento olhando o ano seguinte e projetando mais um ano à frente na sua visão de futuro.