

O FUTURO É AGORA

DICAS PARA A PÓS-CARREIRA



Prezado Colega,

É com satisfação que apresentamos esta cartilha organizada com muito carinho, criada para estimular a reflexão daqueles que vivem um momento especial em sua carreira, a pré-aposentadoria. E possam neste clima reflexivo transitar em busca das informações relacionadas ao processo de aposentadoria, considerando os diversos aspectos envolvidos, de maneira fortalecida para a tomada das melhores decisões.

Esta cartilha é fruto das ações desenvolvidas pelo Programa Escolhas, que tem por objetivo facilitar e fortalecer o empregado quanto à tomada de decisões referente à vida pessoal, profissional e na pós-carreira, por meio

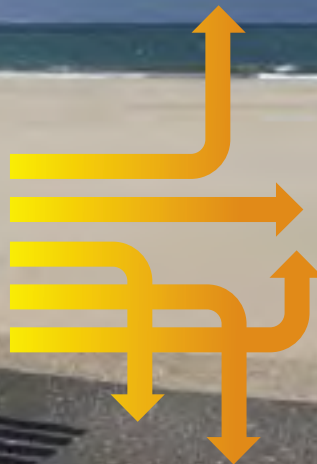
de informações e reflexões voltadas para os seguintes focos: Desenvolvimento Pessoal; Relacionamento no Trabalho; Educação Financeira, Aposentadoria e Pós-Carreira.

Entendemos que a aposentadoria é uma conquista, portanto você alcançou o direito de aposentar-se pelos Correios. Local em que você primou pelo seu fazer profissional. Durante a sua trajetória fez parte das equipes de trabalho. Você contribuiu. Fez bons amigos e com certeza tem muitas histórias interessantes que se tornaram parte do conhecimento e da cultura organizacional, assim você ao sair deixará um importante legado para a Empresa.

Boa leitura! Boas decisões!



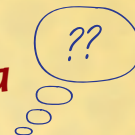
Um dia a aposentadoria chega...



Todas as pessoas que trabalham irão lidar um dia com a transição relacionada à fase que antecede a aposentadoria.

**Um dia a
aposentadoria
chega...**

Quando você pensa na sua aposentadoria quais os sentimentos que surgem?



Muitos sentimentos podem trazer conflitos, até porque envolvem a construção da decisão pelo momento do desligamento da Empresa.

Possuir dúvidas é natural e faz parte deste processo. O trabalho é a atividade central no dia a dia das pessoas. Está vinculado à identidade de quem trabalha.

A letra da música “Capitão de Indústria” dos Paralamas do Sucesso em um determinado trecho transmite a seguinte mensagem: “... Eu acordo pra trabalhar / Eu durmo pra trabalhar / Eu corro pra trabalhar / Eu não tenho tempo de ter / O tempo livre de ser...”

trabalho
=
identidade

Você percebe que o seu tempo se organiza em torno do trabalho?

**TEMPO
LIVRE**

A aposentadoria irá lhe oferecer a oportunidade de viver um tempo livre. O tempo livre de ser. Você irá viver uma nova etapa em sua vida.

Você sairá da sua habitualidade costumeira. Haverá tempo para outros aspectos e dimensões da sua vida.

Como viver esta nova etapa?

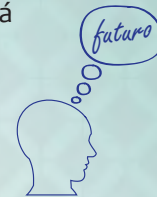


Como viver esta nova etapa?

**Como viver
esta nova
etapa?**

Pense na sua vivência do tempo livre. Nas pausas do trabalho. Esta experiência pode dar uma ideia sobre o novo tempo. A memória desta experiência contribuirá com a visualização do futuro na pós-carreira.

O que você pretende viver quando este futuro chegar?



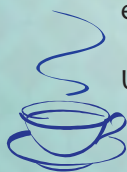
O futuro, em geral, costuma ser construído em nossas mentes antes de ser desenhado no papel, e posteriormente transformado em ação. Sempre temos uma ideia sobre o que fazer. Quando não sabemos é fato de que temos uma ideia das coisas que não queremos fazer. Esta consciência se constitui num indicativo de que você possui as suas referências. Possuir referência ajuda na segurança, quanto a prosseguir no caminho.

Faça uma pesquisa entre os seus colegas. Pergunte sobre os projetos deles para a pós-carreira.

Criar fóruns para conversas pode ser uma excelente maneira de buscar informações, trocar experiências e refletir sobre as preocupações, os pontos comuns e divergentes relacionados ao processo da aposentadoria.

Ao ampliar o grau de consciência a respeito das questões que envolvem o ato de aposentar é possível o aprendizado sobre como manter a qualidade de vida na pós-carreira.

Um cafezinho pode ser um bom motivo para o convite. Pense sobre isto!



Projeto de vida. Você já tem um?



**Projeto
de vida.
Você já
tem um?**

A palavra “carreira” aproxima-se do significado das palavras caminho ou trajetória. Diz respeito às escolhas relacionadas à vida profissional.

O tema “carreira profissional” permeia a existência de um propósito que traduz a vontade de alguém em realizar algo com grande significado. Quem vive com propósito certamente possui objetivos.

Um bom propósito contribui com melhores escolhas, que resultam nos eventos ou marcos da carreira, em diferentes etapas da vida e certamente à prática do planejamento. Planejar é algo que se pode aprender. Uma prática que pode ajudar a conduzir sonhos à realização.

No contexto de um projeto tem o plano de ação, e com isto os objetivos, metas, ações, prazos, superação de obstáculos, organização do tempo e dos recursos.

Estar com um projeto nas mãos, com um plano de ação em andamento é o recurso que poderá fazer a diferença, neste momento. Vale lembrar que a aposentadoria é um fato relacionado ao trabalho que causa impacto na vida. Cessa o trabalho, ou pelo menos a forma como nos relacionamos com o trabalho. A vida requer a continuidade do propósito, na pós-carreira.



**Qual a ação que você se dispõe a fazer em
benefício do seu propósito nesta fase?**

Apresentamos algumas informações observadas nas faixas etárias associadas de uma maneira geral à carreira. Aproveite para refletir e acrescentar os fatos marcantes de sua trajetória.

UM OLHAR SOBRE POSSIBILIDADES DURANTE AS FASES DA CARREIRA		
	dos 20 aos 30	dos 30 aos 40 anos
CARREIRA	<ul style="list-style-type: none">• Período para investir na formação e em cursos de capacitação:• Faculdade, idiomas, viagens de intercâmbio, especialização, MBA ou pós-graduação.	<ul style="list-style-type: none">• Fase de elaboração e execução de projetos pessoais e familiares.• Utilização da reserva financeira para investimento na carreira• Ampliação da rede social de contatos.
DICAS		
DINHEIRO	<ul style="list-style-type: none">• Reduza o consumo• Faça a gestão financeira, com o controle de planilhas, ou anotações diárias, mensal e anual dos gastos e investimentos.• Estabeleça metas de poupança.• Aprenda tudo sobre finanças e produtos de investimento.• Invista em um plano de previdência privada.	<ul style="list-style-type: none">• Aumente o valor a ser poupado. Utilize a PLR e gratificações para investimento em suas metas.• Utilize parte do montante para investir em renda variável, títulos do governo e ações para obter ganhos maiores.• Mantenha seu plano de previdência privada.

O futuro chegou. E agora?



**O futuro
chegou.
E agora?**

Quais são as suas maiores preocupações em relação à aposentadoria? Vamos listar?

.....
.....

Como imagina viver o seu tempo livre no período da pós-carreira?

.....
.....

Você possui sonhos guardados que gostaria de resgatar para esta nova fase? Quais?

.....
.....

Estes sonhos são possíveis de serem realizados? O que você precisa fazer para realizá-los?

.....
.....

O que você pode fazer agora pelos seus sonhos que fará toda a diferença na aproximação dos resultados que deseja obter no futuro?

.....
.....

E se estamos olhando para o futuro como imagina a sua vida daqui a cinco anos?

.....
.....

Roda da vida

Apresentamos a “Roda da Vida”. Uma ferramenta que lhe ajudará a visualizar o retrato do seu momento atual.

Este exercício trará a percepção sobre as áreas que são mais cuidadas por você e as que precisam de maior cuidado.

Na roda, considere a pontuação:

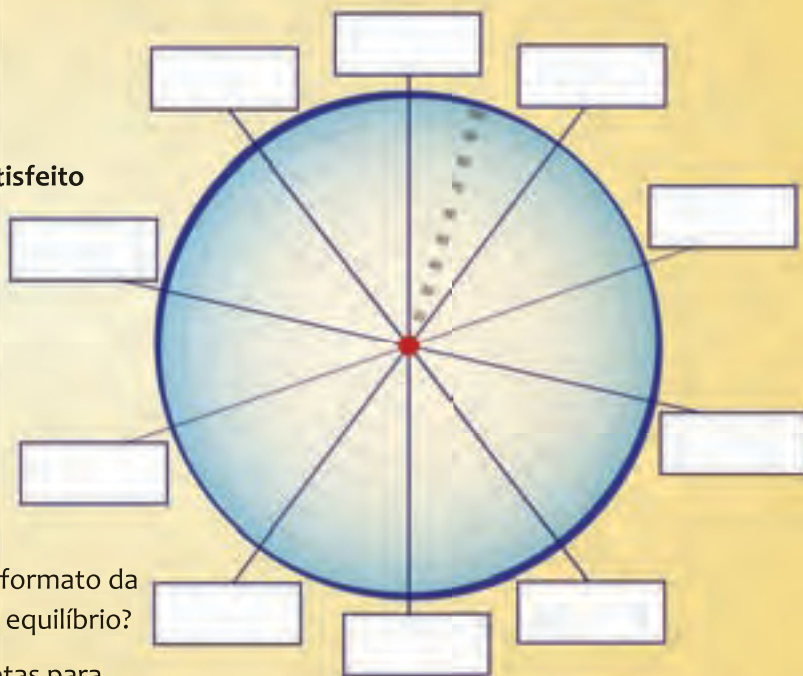
0% (centro) = completamente insatisfeito

100% (parte externa) = completamente satisfeito

Nos retângulos insira áreas importantes na sua vida como: emocional, intelectual, profissional, relacionamento (social e familiar), lazer, espiritual, físico (cuidados com a saúde), financeiro e/ou outras que você ache importantes. Depois, nas linhas contínuas, classifique cada uma delas marcando um ponto no nível que achar apropriado.

Após o preenchimento, ligue os pontos e observe o formato da roda. O desenho se aproxima da forma redonda? Há equilíbrio?

As áreas mais próximas do 0% precisam de novas metas para aumentar o seu grau de satisfação. O que acha de elaborar metas para essas áreas?



*Projeto de vida:
como elaborar um plano de ação?*



**Projeto
de vida:
como
elaborar
um plano
de ação?**

Você já preencheu a Roda da Vida. Já deu vários passos em seu processo de reflexão sobre a aposentadoria. Agora você já sabe quais as áreas da sua vida precisam de atenção. Para essas áreas você pode construir metas e colocar no seu plano de ação.

Antes de iniciar lembre-se de quem você é. De quem você se tornou ao longo dos anos, durante a construção da sua trajetória. Considere o fato de que você possui experiência. Verifique a sua bagagem, visite a sua história. Ouça o que a sua voz diz quando conta a sua história e, mais, ouça a sua projeção de futuro.

O que você leva em sua bagagem que poderá utilizar na pós-carreira?

.....
.....
.....

Construir um projeto de vida envolve responder questões importantes como por exemplo:

**O que vou fazer? Onde vou viver?
Com quem vou viver? Como vou viver?**



**Projeto
de vida:
como
elaborar
um plano
de ação?**

Responder a estas perguntas inclui tratar dos pontos relacionados à qualidade e a renovação do sentido de vida. Conversas importantes e novos acordos familiares precisarão ocorrer. Para isto você precisará estar consciente dos recursos que terá para viver no futuro próximo.

Que outras perguntas você pode elaborar no seu processo que ajudarão a encontrar respostas e lhe darão a clareza necessária para as suas decisões?

Durante o caminho poderá surgir o desejo de resgatar sonhos. Averigue se são realizáveis.

Avalie suas crenças, torne-se consciente dos seus valores. Importante alinhar crenças e valores aos sonhos. Aproveite cada passo para aumentar o grau de consciência das informações que irão fundamentar as decisões.

DICAS SOBRE PLANO DE AÇÃO

Objetivo	Ações	Prazo	Desafios	Alianças
Aonde você quer chegar?	Passos transformadores	Quando você irá fazer	O que você precisará superar para alcançar o objetivo	Quem irá lhe apoiar?



Viva o seu momento especial!

Caminhamos juntos até aqui para exercitar a reflexão. Afinal preparar-se para a aposentadoria é conhecer tudo que envolve o tema. E este processo permeia as seguintes perguntas:

O que você realmente quer viver na pós-carreira?

O que lhe faz feliz?

Quais são as coisas que você mais gosta de fazer?

E quando você faz as pessoas lhe reconhecem por isto?

Compartilhe impressões sobre este processo com as pessoas de sua confiança, na família, na empresa e com seu grupo de amigos. Aproveite também para participar das ações corporativas do programa Escolhas.

Observe o seu despertar e caminhe neste período de transição. **Busque pistas interessantes no caminho!**



Ficha técnica

Esta é uma publicação da
Vice-Presidência de Gestão de Pessoas - VIGEP
Departamento de Gestão das Relações de Trabalho - DERET
Pesquisa, adaptação e redação:
Maria Eugênia Athayde - executive coach
Fotos: sxc.hu
Brasília/DF, agosto de 2014

Bibliografia

<http://exame.abril.com.br/revista-voce-sa/edicoes/189/noticias/as-financas-de-cada-idade>
Cartilha do programa escolhas: Aposentadoria e Pós- Carreira – DR/PERNAMBUCO
Dinsmore, Paul Campbell, 1941 – Coaching prático: o caminho para o sucesso - modelo pragmático e holístico usando o método
Project-based coaching/Paul Campbell Dinsmore, Monique Consendey Soares. – Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007.
Material de curso da 4COACH - 2014

