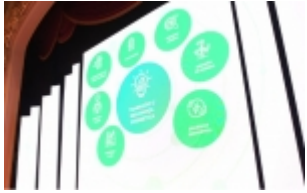


# TUDO NOVO: como lidar com os desafios e oportunidades em novos caminhos profissionais



*Ao combinar planejamento sólido, autoconhecimento e dedicação, as pessoas estarão melhor preparadas para lidar com os desafios e aproveitar ao máximo as oportunidades em seu novo caminho profissional.*

Fazer uma transição de carreira pode ser emocionante e desafiador ao mesmo tempo. Lidar com os desafios e oportunidades em novos caminhos profissionais durante uma mudança de emprego requer planejamento, resiliência e determinação. Em pesquisa realizada pela plataforma uma pesquisa da plataforma Onlinecurrículo, oito em cada dez profissionais já pensaram em mudar de carreira.

É normal que as pessoas enfrentem desafios no período de transição de carreira, compreender como está o mercado, se aquecido ou não, se as remunerações oferecidas são condizentes com suas expectativas, tempo hábil em esperar até ser recolocado, vivenciar novas culturas e valores organizações são alguns dos mais comuns.

Além disso, Cilene Noman, especialista em Gestão de Negócios, Trainer Comportamental e Master Coach, destaca que incertezas e ansiedades são comuns em inúmeras áreas da vida. *“O mais importante para lidar com elas, sempre que possível, é fazer esta mudança de forma planejada, levando em consideração prós e contras do processo de mudança, os ganhos e perdas, as oportunidades e ameaças, e se esta mudança irá atender as perspectivas desejadas, e após toda essa análise a pessoa já estará minimizando esses sentimentos que acompanham sempre os processos de mudança”*, diz.

## **A importância do networking na transição de carreira**

A master coach explica que o networking é um dos bens mais valiosos que as pessoas possuem e que precisa estar sempre aquecido, pois na transição de carreira, essa rede deve ser acionada para auxiliar na propagação do currículo, em estar atenta a uma nova oportunidade e te indicar, em referenciar para um cliente. *“Quando falamos em expansão da rede neste contexto, é você se fazer presente em grupos de networking, treinamentos, palestras, feiras, workshops, ser visto e conhecido para abrir novas oportunidades”*, ressalta.

Ao estar envolvido em um processo de mudança de carreira, a pessoa precisa investir em alguma mentoria, processo de coaching e até mesmo treinamentos que possam trazer autoconhecimento que com certeza irão auxiliar a pessoa em seu desenvolvimento pessoal e

profissional. *“Uma pessoa com autoestima e auto crença elevadas, com certeza terá autoconfiança sobre si, seu potencial, suas qualificações e não precisará ficar a mercê de ser validada pelo outro, ela passa a ter autonomia sobre si e suas decisões de forma segura e assertiva”,* conclui Cilene.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4914/tudo-novo-como-lidar-com-os-desafios-e-oportunidades-em-novos-caminhos-profissionais> em 29/06/2026 16:34