

Você em Evolução**O Projeto Você**

Quais são suas prioridades? O que você quer ser em cinco anos? Aprenda, passo a passo, a fazer o projeto da sua vida

Paul Campbell Dinsmore / Márcia Rocha e Maria Tereza Gomes

Marca Você, Empregabilidade, A Empresa é Você. Nos anos 90, estas expressões anunciaram a chegada de um profissional desprendido, meio nômade, que muda de empresa em razão de novos projetos e desafios. Na teoria, parece perfeito. Afinal, quem não gostaria de pautar sua trajetória no trabalho por seus desejos pessoais? Na prática, porém, as coisas são um pouco mais complicadas, porque exigem que você assuma de vez as rédeas de sua carreira.

Acontece que não é possível cuidar da carreira sem se preocupar com sua vida como um todo. Isso é óbvio, mas é justamente nesse ponto que muita gente se atrapalha. As pessoas costumam pensar trabalho e vida pessoal como se fossem duas coisas distintas, quando, na verdade, não são. Em outras palavras, mais que um projeto profissional, você precisa de um projeto de vida. Exatamente como ocorre no trabalho, sua vida é um projeto, pois começa, termina e é única. Ela consiste numa série de fases inter-relacionadas, possui limitações de custo e de tempo e tem na qualidade um parâmetro altamente desejável. E, como os projetos corporativos, seu projeto é único, não se repete. Quer motivo melhor para planejar tudo com o maior cuidado?

Pense em sua vida como um projeto integrado, que envolve trabalho e família, suas atividades e vontades, o que você já fez e o que ainda deseja realizar. Seu projeto pessoal precisa de metodologia, revisão constante e flexibilidade para incorporar os ajustes que se tornam necessários com o tempo. E as analogias com o mundo corporativo não param por aí: para montar seu projeto, minha sugestão é que você use uma metodologia adotada em grandes empresas. Estou falando do Guide to the PMBOK — Project Management Body of Knowledge (em português, seria algo como guia ao universo de conhecimento em gerência de projetos), publicação do Project Management Institute (PMI), organização internacional sediada na Pensilvânia, Estados Unidos. Trata-se da bíblia da gestão de projetos das grandes corporações. Seguindo as orientações do PMBOK, é possível gerenciar o Projeto Você e manter o controle de seu rumo independentemente de tempos turbulentos.

PASSO 1: descubra quem é você

No seu projeto de vida, o recurso humano vital é você mesmo. Por isso, saber quem você é marca o ponto de partida. Claro que isso não é uma tarefa fácil, mas as perguntas a seguir podem ajudá-lo a fazer essa reflexão:

- Quais são meus valores básicos?
- Quais são meus pontos fortes?
- No que preciso melhorar?
- Quais as oportunidades que poderei aproveitar?
- O que ameaça meus planos?
- Quanto de meu tempo vivo no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram?
- Da mesma maneira, quanto de meu tempo me dedico a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando?
- E quanto ao presente?

PASSO 2: coloque sua missão no papel

Além de saber quem você é, conhecer o porquê de sua vida é outro ponto fundamental na construção de seu projeto. Se a visualização de seu sonho pessoal é cristalina, otimista e motivadora, ela facilmente se traduzirá numa missão pessoal que o lançará em direção às suas metas. Por outro lado, se a imagem é nebulosa e vaga, é provável que sua missão pessoal fique confusa, bloqueando assim o caminho para você conseguir o que deseja. Veja a seguir um exemplo feliz de missão pessoal — leia e inspire-se para fazer a sua.

Minha missão é viver em paz e gerar prosperidade espiritual e material para mim, meus filhos, minha família, meus colegas de trabalho e as pessoas ao meu redor, por meio do bom exemplo, do comportamento amoroso e centrado e da busca de excelência profissional e pessoal.

PASSO 3: faça parcerias

Não se iluda achando que será possível cumprir sozinho sua missão pessoal. Exatamente como acontece nas empresas, você também precisa de quem o apoie — na linguagem corporativa, é o que se chama de stakeholders. Na vida, os principais são os stakeholders campeões — pais, parentes, chefes e parceiros, pessoas que o influenciam muito. O segundo tipo de parceiro é o stakeholder participante. Ao longo da vida, você fará parte de inúmeras equipes, formadas pelos amigos de infância, pelos pares de uma associação ou por colegas de trabalho. Finalmente, vêm os stakeholders terceiros, aqueles que são contratados para apoiar sua causa. O corretor de imóveis, que vai ajudá-lo a realizar o sonho de compra da casa própria, é um deles.

Seu sucesso depende da qualidade de suas interações com os stakeholders. Para gerenciar plenamente esses contatos, liste todas as pessoas que o influenciam hoje e que poderão fazê-lo no futuro. Ao lado dos nomes, relacione ações concretas para aproveitar melhor esses contatos. Lembre-se de colocar datas para realizar as ações e de fazer uma revisão trimestral do plano de gerenciamento dos stakeholders.

PASSO 4: crie uma visão para sua vida

Agora que você já sabe quem você é, qual é sua missão e quem pode ajudá-lo a cumpri-la, é hora de estabelecer que metas você pretende atingir em determinado período de tempo. Essa é sua visão de futuro, que pode ser escrita em uma frase ou, no máximo, em um parágrafo. Trata-se de um projeto de longo prazo que merece pelo menos quatro abordagens diferentes.

1. Inicie com a visão de curto prazo fazendo projeções para daqui a três anos.
2. A visão de médio prazo ou dos próximos dez anos assegura continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido mais adiante.
3. A perspectiva de longo prazo, que vai até a aposentadoria, fornece a visão global de realizações a ser alcançadas.
4. Por fim, pense nos anos dourados. Afinal, você também precisa viver bem essa etapa de sua vida.

Nenhum desses planos, no entanto, é definitivo. As circunstâncias da vida mudam. Logo, é necessário fazer uma revisão anual das quatro visões. O que você precisa fazer para atingir os objetivos que definiu? Desmembre sua vida em grandes blocos, como família, saúde e lazer (qualidade de vida), educação e desenvolvimento profissional, carreira e finanças pessoais. Outra divisão é corpo, mente, espírito e coração. Cada um dos blocos deve ser subdividido em itens menores até um nível de detalhamento suficiente para desenvolver um plano de ação.

PASSO 5: gerencie o tempo

Algumas pessoas lidam naturalmente com o fator tempo. Outras, não. Um bom jeito de melhorar a utilização desse recurso escasso é a matriz do tempo. Ela ajuda a diferenciar os assuntos importantes dos urgentes. Importantes são aqueles projetos que têm influência direta sobre os resultados que você quer atingir. Os urgentes se caracterizam por premência temporal, mas não têm necessariamente importância. As crises acontecem quando um assunto é, ao mesmo tempo, importante e urgente. No trabalho, seria o equivalente a atrasar uma entrega para seu principal cliente.

Existem, porém, situações que exigem planejamento e controle: são importantes, mas não carregam a bandeira vermelha da urgência, caso do desenvolvimento pessoal e profissional. Outros assuntos não são importantes, mas são urgentes. Telefonemas e e-mails são alguns. Por fim, há as que desperdiçam tempo e não são nem importantes nem urgentes: a mania de perfeição é uma delas.

Em geral, ficamos presos às crises, enquanto o planejamento é sugado pelas trivialidades e desperdícios. Isso acaba produzindo mais crises. A solução para quebrar esse ciclo é se concentrar nos assuntos

importantes, o que tenderá a atenuar os efeitos dos estranguladores do tempo. Primeiro, planeje o seu tempo e, depois, o trabalho. Organize seu dia em blocos e estabeleça prioridades. Imagine outra forma de lidar com assuntos de menor importância: delegue, reorganize, elimine ou simplesmente deixe para fazer depois. Enfim, não adianta tentar fazer o tempo se expandir, porque isso não vai acontecer. O melhor é aprender a gerenciá-lo.

PASSO 6: administre suas finanças

Relacione os aspectos financeiros de sua vida em períodos de cinco anos — são as metas macro. Depois, separe tudo em orçamentos detalhados anuais, as metas específicas. Esse trabalho inclui planejamento, estimativa, orçamento e controle:

- Determine que recursos (monetário, humano, material, intelectual) serão necessários para cada conjunto de atividades de sua vida.
- Estime os custos de cada grupo de atividades e estabeleça um plano para administrar os gastos.
- Faça o orçamento levando em conta seu plano de vida e as eventualidades que possam aparecer. Portanto, é aconselhável orçar para cima uma porcentagem contingencial de 10% a 20%.
- Controle os custos rastreando os gastos e comparando-os às previsões de seu orçamento. O segredo é fazer mensalmente a previsão do fluxo de caixa para os próximos três meses e segui-la à risca. Se há déficit entre o que você pretende gastar no futuro e o que ganha agora, é necessário gerar receita adicional. Aí, as alternativas podem ser abrir um negócio, ter um segundo emprego ou fazer investimentos, por exemplo.

PASSO 7: conte com os riscos

Na vida particular, assim como nos projetos corporativos, os riscos existem e precisam ser gerenciados. Para isso, adote o modelo usado nas grandes empresas e comece identificando os riscos e tentando prever de onde eles podem vir. Há riscos relacionados à saúde, a questões financeiras, a catástrofes de força maior, entre outros. Tenha em mente os riscos que podem afetar você e desenvolva respostas adequadas a eles. Adquirir um bom plano de saúde e apólices de seguro é um bom jeito de lidar com essas ameaças. Só não se esqueça de reavaliar suas apólices de tempos em tempos. Afinal, como diz o ditado: o seguro morreu de velho.

PASSO 8: junte todas as peças

Os fundamentos para gerenciar seu projeto de vida você já viu. Agora, é preciso fazer com que todas as áreas sejam gerenciadas ao mesmo tempo. Um deslize em uma delas é suficiente para iniciar um efeito dominó nas outras. Tanto nos projetos corporativos como na vida existe uma conexão íntima entre todas as áreas. Comece juntando as partes do Projeto Você num único documento. Siga os planos traçados, usando ferramentas como agendas eletrônicas ou computadores de mão para conseguir se organizar melhor. E, já que as mudanças são inevitáveis, trate de fazer planos que tenham elasticidade suficiente para ser alterados. Por fim, não se esqueça de que nenhum projeto de vida vale a pena se não tiver qualidade. Em outras palavras: você tem obrigação de ser feliz.

Frase

Como todo projeto, sua vida começa, termina e é única. E, como todo projeto, tem limitações de tempo e de recursos

A visão de médio prazo assegura continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido

Não adianta tentar fazer o tempo se expandir, porque isso não vai acontecer. O melhor é aprender a administrá-lo

Nenhum projeto de vida vale a pena se não tiver qualidade. Você tem obrigação de ser feliz

Certeza sobre aonde quer chegar

No fim dos anos 80, Edson Bueno, presidente da Amil, possuía vários hospitais e um plano de saúde incipiente. Vendia anualmente 50 milhões de dólares. Seu objetivo era crescer tão rápido quanto possível. A dúvida era: como fazer isso? Bueno encontrou a resposta ao elaborar seu projeto de vida em sessões de

coaching com Paul Dinsmore. Para ele, a iniciativa representou um “ponto de virada” em sua vida e na empresa. No trabalho, de workaholic convicto passou a delegar tarefas. Ganhou tempo para assuntos estratégicos. Na vida, investiu em seu crescimento pessoal: estudou inglês e aprendeu a falar em público, entre outras coisas. O plano elaborado para 1995-2000, por exemplo, previa ações na empresa e na vida pessoal. Como empresário, seu principal objetivo era desenvolver outras pessoas. Para isso, alinhou 23 ações para cinco anos.

No lado pessoal, decidiu investir no autodesenvolvimento. As ações para atingir essa meta foram divididas em estudos culturais, habilidades para compreender o ser humano, manutenção do corpo, idiomas, imagem, família, relação com o universo e lançamento de um livro nos Estados Unidos. O plano chega a tal nível de detalhe que prevê estudos de filosofia para melhorar sua relação com o universo. Bueno atribui muito de seu sucesso a seu plano de vida. Seus negócios hoje alcançam 1 bilhão de dólares por ano. Ele acredita tanto no conceito que o difundiu entre seus executivos. “Não podemos deixar as coisas ao acaso. Devemos estar preparados para agarrar as chances”, diz. “Você tem de olhar para o curto prazo, mas sua visão de longo prazo é que vai dizer aonde você quer chegar.”

Um olhar no futuro

Há oito anos, Maria de Lourdes Rasalem foi transferida de São Paulo para Brasília pela Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, onde trabalha. Nos três anos seguintes, diz que ficou “desorientada, bloqueada, achava que a idade a limitava. Não sabia como conduzir sua vida”. A mudança não aconteceu num toque de mágica. Lourdes teve de passar por transformações no trabalho e na vida pessoal. O ponto de partida foi o plano de vida elaborado com a ajuda de Paul Dinsmore. Nos Correios, onde coordenava uma equipe de 50 pessoas, mudou o estilo de gestão. “Eu era extremamente exigente com o grupo e comigo”, lembra. “Encontrei uma forma de obter resultados com mais leveza no estilo.” Na vida pessoal, Lourdes fez revoluções. Graças ao planejamento financeiro, conseguiu comprar dois apartamentos. Seu plano de cinco anos também revelou o desejo de se envolver com educação. Psicóloga formada, Lourdes hoje dá aulas numa faculdade de Brasília, a Uniplac.

Em casa, outra mudança radical também na vida dos filhos, André e Matheus. No momento, seguindo os planos elaborados com o apoio da mãe, os dois fazem faculdade nos Estados Unidos. Lourdes também olha o futuro. No ano que vem, vai defender sua tese de mestrado e se preparar para o doutorado. A aposentadoria daqui a dois anos não vai pegá-la desprevenida. “Quero virar coordenadora de um curso de psicologia”, diz. Também pretende melhorar o inglês para passar mais tempo com os filhos nos Estados Unidos.

Aos 49 anos, Lourdes carrega seu plano de vida na agenda de compromissos. “É preciso revisar sempre, mas os grandes planos não mudam. Eu tenho clareza de onde quero chegar.”

Técnica relâmpago para escrever sua visão

Em menos de 15 minutos, você pode escrever sua visão de vida. O documento deve responder aonde você quer chegar em determinado período. Use um despertador para se manter no horário estipulado (a pressão do tempo faz parte do processo). Procure um lugar tranquilo onde não será interrompido:

- Reflita sobre sua missão (1 minuto): o que você quer fazer na vida e como isso afetará sua visão? Caso ainda não tenha escrito sua missão, escreva-a agora, em 2 minutos, sem se preocupar em aperfeiçoar o texto.
- Visão de seis meses (2 minutos): pense livremente e anote telegraficamente o que gostaria de alcançar nesse período. No fim, em 1 minuto adicional, faça uma revisão nas anotações para não haver dúvidas no futuro.
- Visão de dois anos (2 minutos): faça o mesmo exercício para dois anos. Assinale a data final do período. Anote seus pensamentos, sem censurá-los, sobre o que gostaria de realizar nesses dois anos. Por último, revise as anotações.
- Visão de sete anos (2 minutos): faça o mesmo exercício de antes pensando em tudo o que gostaria de realizar até o final de sete anos. Depois, revise as anotações.
- Revise todas as anotações nos 2 minutos finais. Guarde-as em lugar seguro.
- Após três semanas, faça uma revisão geral. Finalize a redação e passe a usar esses planos como “pano de fundo” para o projeto de sua vida.

Deus, família e trabalho

Há cinco anos, Fernando Justino Marques, de 38 anos, viveu uma daquelas situações em que tudo o que pode acontecer acontece. Ele mudou de emprego, e a nova empresa, a Lucent, que tinha 80 funcionários, iria subir rapidamente para 2 000. Como diretor de recursos humanos, ele era o profissional responsável por garantir a expansão da empresa por meio da contratação e retenção de talentos. Ao mesmo tempo, tinha de lidar com três chefes oficiais. Na vida pessoal, a primeira filha nasceu na mesma época. “Eu não me sentia preparado para tudo o que tinha de fazer”, diz. Foi sentindo-se assim que Fernando iniciou a montagem de seu projeto de vida com o apoio de Paul Dinsmore. O primeiro reflexo foi a clareza nas suas prioridades: Deus, família e trabalho. Na hora das ações, Fernando atuou nas três frentes. Ele, que sempre freqüentou a igreja, hoje também é um atuante membro da comunidade presbiteriana, em Campinas, onde mora.

Quanto à família, uma meta importante: manter-se o mais próximo possível da mulher, Lilian, e dos três filhos, Marina, Luisa e Raphael. “Eu decidi não entrar num ritmo de trabalho que deixasse a família de lado”, diz. Por isso, quando a empresa mudou de São Paulo para Campinas, ele escolheu uma casa a cinco minutos da Lucent. O trabalho, sua terceira prioridade, também exigiu investimentos: cursos sobre organização de reuniões, falar em público e liderança foram alguns deles. “Montar um plano de vida deu-me segurança, maturidade e tranquilidade nas decisões”, afirma.

Quem é Paul Dinsmore?

Quando tinha 22 anos, após a faculdade de engenharia, Paul Campbell Dinsmore juntou-se às Forças de Paz da ONU. Seu destino: Rio de Janeiro. Para o californiano criado no Texas, a experiência deveria durar dois anos. Dura até hoje. Após cumprir sua missão, ele recebeu uma oferta de emprego, depois outra e outra... Por fim, há mais de 20 anos, ele fundou a Dinsmore Associates, especializada em consultoria empresarial, com sede no Rio. Em 1990, Dinsmore criou o Treinamento Experiencial ao Ar Livre (Teal), o precursor dos treinamentos outdoor oferecidos hoje no mercado. Na convivência com altos executivos, ele descobriu que poderia utilizar a metodologia de gestão de projetos empresariais para ajudá-los a crescer profissionalmente. Seu primeiro cliente foi Edson Bueno, fundador da Amil (veja página XX), com quem trabalha até hoje. Sua experiência no assunto será contada em seu 11o livro, a ser lançado em 2004 (o artigo desta reportagem de capa prepara o terreno para o livro).

Antes dele, outros dois livros, já escritos, devem sair das gráficas americanas (dos seus nove livros, só três foram lançados apenas no Brasil) até o fim de 2003. O primeiro será *Creating the Project Office: A Manager's Guide to Leading Organizational Change*, em fevereiro, pela editora Jossey Bass, de São Francisco. O lançamento foi citado até no jornal interno da Harvard Business School, dirigido aos alunos de MBA. Na livraria virtual Amazon há quatro livros de Dinsmore à venda, todos voltados à gestão de projetos. “Assim como nas empresas, a vida envolve pessoas, prazos, riscos, qualidade e custo”, diz. “O mais difícil é integrar todas essas partes num projeto que faça sentido para a pessoa.”



Copyright © 2006, Editora Abril S.A.

Todos os direitos reservados. All rights reserved.