REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

# VIDA & CARREIRA: ASSUMA O PROTAGONISMO DE SUA PRÓPRIA CARREIRA

**LIFE & CAREER: TAKE PROTAGONISM OF YOUR OWN CAREER**

Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas • 29/10/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793250444

Wander Moreira da Costa[1]

**RESUMO**

O artigo nasceu de ideias e experiências vividas ao longo dos últimos anos trabalhando com o Laboratório de aprendizagem integrada e posteriormente com a Unidade Curricular Vida & Carreira no Centro Universitário UNA. A vida é construída nos seus desafios passando peremptoriamente pelo autoconhecimento como primeiro e importante pilar da trajetória de descoberta do outro e do mundo. Imaginemos a árvore da nossa vida. Sejamos criativos e observadores. Em que estado ela se encontra neste momento? Como a vemos: verde, copada, seca ou em brotos? Percebemos o calor e a unidade do solo que nutre nossa experiência? Damo-nos conta de que a construção de uma vida pessoal é também a de uma vida social. O conhecimento de si mesmo nos levará ao profissional do amanhã, ser dotado de autoconhecimento, atitude e adaptabilidade, provocado pelas mudanças rápidas e ambíguas, sem constrangimentos. Educar as emoções é redescobrir a nós mesmos e redimensionar a nossa relação com o outro e o mundo que nos cerca. Ao longo do artigo apresentaremos duas ferramentas que poderão auxiliar na descoberta de si mesmo, sem excluir de vista a relação com o outro e o mundo. A roda da vida é um instrumento de autoconhecimento e o Canvas pessoal nos auxilia na descoberta das competências essenciais para o mundo do trabalho.

**Palavras-chave:** autoconhecimento; carreira; profissão; novas competências.

**ABSTRACT**

The article was born from ideas and experiences lived over the last few years working with the Integrated Learning Laboratory and later with the Life & Career Curriculum Unit at Centro Universitário UNA. Life is built on its challenges, constantly passing through self-knowledge as the first and important pillar in the path of discovering

the other and the world. Let us imagine the tree of our life. Let's be creative and watchful. What state is she in right now? How do we see it: green, leafy, dry or in sprouts? Do we perceive the warmth and unity of the ground that nourishes our experience? We realize that building a personal life is also a social life. Self-knowledge will lead us to the professional of tomorrow, being endowed with self-knowledge, attitude and adaptability, caused by quick and ambiguous changes, without constraints. Educating emotions is rediscovering ourselves and redimensioning our relationship with the other and the world around us. Throughout the article, we will present two tools that can help you discover yourself, without excluding the relationship with the other and the world. The wheel of life is an instrument of self-knowledge and the personal Canvas helps us to discover the essential skills for the world of work.
**Keywords:** self-knowledge; career; profession; new skills.

## 1. INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho está em mudança constante e deve continuar se transformando cada vez mais. O modelo híbrido é uma realidade futura nas empresas e nas faculdades. A previsão dos grandes estudiosos é que a resiliência será um diferencial para o profissional do futuro, sendo observada na capacidade de aprendizagem continuada e flexibilidade/adaptabilidade para situações novas e inesperadas.

Além do conhecimento técnico, entendemos que o mundo acadêmico, a exemplo do que faz hoje o GRUPO ÂNIMA no Brasil, deveria ter a missão de preparar esse profissional para o que ele irá encontrar no mercado de trabalho. É fundamental proporcionar a esses futuros profissionais um mergulho nos SKILLS DO FUTURO e

nas habilidades mais buscadas pelo mercado. Instituições de ensino como as faculdades do Grupo Ânima têm o papel fundamental de conector entre empresas e estudantes e se destaca assim como o papel de agente de mudança e preparação deste profissional e acordo com os movimentos de mercado.

Cientes do papel que a academia tem na formação de líderes transformadores, a Ânima Educação S/A investe cada vez mais em parcerias com o mundo corporativo no seu currículo, criando a Unidade Curricular Vida & Carreira, para formar a mão de obra especializada que o mercado tanto demanda. O exemplo disso foi a criação da Unidades Curricular Dual com objetivo de diminuir a distância entre teoria e prática, com a participação da estudos de casos, a participação das empresas dentro da academia, por meio da Unidade Curricular Dual.

O profissional do amanhã é um ser dotado de autoconhecimento, atitude, adaptabilidade e ambiguidade, que se ajusta aos novos tempos. É a soma dos 4As + 3Cs= o DNA do profissional do futuro. Os 3Cs que provocam mudança são convicção, conveniência ou constrangimento.

Porém o ponto de partida, o ponto inicial para a definição de um projeto de vida começa dentro de cada pessoa. É o momento em que começamos a ter consciência do nosso “eu”. E o primeiro passo desse caminho é fazer uma retrospectiva da vida, análise que pode acontecer aos 18 anos, 20, 30 ou 40 ou mais, identificando momentos de sucesso e prazer, feedbacks positivos, entrando em contato com aspectos que mostraram pontos fortes, ações feitas sem esforço, os grandes prazeres e os momentos de felicidade.

## 2. CONHEÇA-TE A TI MESMO: EDUCAR PARA O ENCONTRO CONSIGO MESMO

Iniciaremos essa pesquisa com uma lenda hindu sobre um segredo escondido dos seres humanos, que retrata a própria busca interna de cada um de nós. Com ela apresentamos esse artigo para que cada leitor se aproxime um pouco mais de si mesmo, numa tentativa de educar para o encontro consigo mesmo. Namáskar!

> *Uma lenda hindu relata que houve um tempo em que todos os homens eram deuses. Mas eles abusaram tanto da sua divindade que Brahma, o mestre dos deuses, tomou a decisão de lhes retirar o poder divino; resolveu escondê-lo num lugar onde seria absolutamente impossível reencontrá-lo. Mas o grande problema era encontrar o esconderijo.*
> *Brahma convocou então um conselho dos deuses menores para resolver o problema: "enterremos a divindade do homem na terra", foi a primeira ideia dos deuses. "Não, isso não basta, pois o homem vai cavar e encontrá-la", respondeu Brahma.*
> *Então os deuses retrucaram: "Então joguemos a divindade no fundo dos oceanos". Mas Brahma não aceitou a proposta, pois achou que o homem um dia iria explorar as profundezas dos mares e a recuperaria.*
> *Então os deuses menores concluíram: "Não sabemos onde escondê-la pois não existe na terra ou no mar lugar que o homem não possa alcançar um dia." Então Brahma se pronunciou; "Eis o que vamos fazer com a divindade do homem: vamos escondê-la na maior profundeza dele mesmo, pois é o único lugar onde ele jamais pensará em procurá-la.*
> *Desde esse tempo, conclui a lenda, o homem fez volta à Terra, explorou, escalou, mergulhou e cavou, em busca de algo que se encontrava nele mesmo. (Brandão; Crema, 1991, p. 32).*

Foi assim que nós, seres humanos, iniciamos nossa busca por algo que nos complete, e aparentemente poucas vezes chegamos ao encontro... Talvez porque não saibamos buscar ou não tenhamos aprendido como e onde buscar. Adentramos no papel da educação: ensinar o caminho das pedras, das montanhas, dos mares... Mas também o caminho interior! Pois nossa essência, além de nosso interior, encontra-se em todos os lugares, basta permitirmos que a conexão aconteça.

Conscientes da condição de seres inconclusos que somos, vivemos em busca, de um lado da aceitação de nossa incompletude e, de outro, da esperança do encontro do que nos complete. Paulo Freire (1996, p. 153) expressa essa abertura ao conhecimento:

> *Minha segurança se alicerça no saber confirmado pela própria experiência de que, se minha inconclusão, de que sou consciente, atesta, de um lado, minha ignorância, me abre, de outro, o caminho para conhecer. (Freire, 1996, p. 153).*
> *Aprender como e onde buscar a si mesmo para estabelecer saúde integral dos educandos talvez seja a mais nobre empreitada da educação. Para isso precisamos estabelecer alguns aspectos fundantes de uma ecologia cognitiva que conduza o ser aprendente ao encontro dele mesmo. Estes aspectos vão constituir o ambiente educativo que promova a relação, a interligação e a inter-relação de várias dimensões de ser humano, explorando aspectos racionais, intuitivos, emocionais, corporais, energéticos e espirituais.*

Para que possamos explorar didaticamente estas facetas de educar o ser humano, vamos abordá-lo no texto em três seções: educar o corpo, educar o coração e educar o espírito. Abordaremos de forma a

apresentá-los separadamente, mas não desarticulados. Corremos o risco de novamente fragmentar, mas tentaremos lançar mão de um feitio integrativo entre elas, pois como diz D'Ambrosio (1993), no paradigma holístico, a metodologia está sendo elaborada à medida que seus princípios se esclarecem. Embora, continua o autor, estejamos nos primórdios de sua compreensão e aplicação, podemos já vislumbrar o vasto alcance do seu potencial transmutador, na direção de uma atitude integrativa frente ao real.

Por que falar em educar as **emoções** num contexto escolar? Quais as indicações de que aprender a lidar com emoções pode nos ajudar a ter mais saúde e bem estar?

Somos seres emocionais. Penso, sinto, intuo, e emociono-me, logo existo! A vida pulsa entremeada pelas emoções. Existimos graças à possibilidade de nos emocionar e racionalizar ações. Saber lidar com nossas emoções nos permite sobreviver e conviver com mais sabedoria. Diz Pierre Weil (2001, p. 20) que a paz provém de aprender a administrar nossas emoções: "se você quiser despertar a paz de seu coração, aprenda a lidar com suas emoções destrutivas".

Despertar a paz em nossos corações e nos corações de nossos alunos talvez seja um dos maiores desejos de muitos educadores. Quem não imagina chegar em uma escola e perceber seus alunos em paz, harmonia, receptivos, aprendendo com as diferenças, conversando sobre coisas agradáveis (ou desagradáveis) de forma a promover o entendimento e esclarecimento de todos? Num ambiente em que a violência, quando existir, seja rapidamente conduzida na direção do crescimento de todos os envolvidos.

Temos ouvido constantes queixas de professores e de alunos a respeito da dificuldade nas relações entre professor-aluno e aluno-aluno nas escolas. Cresce a violência nos espaços escolares, certamente como reflexo de nossa sociedade imersa em várias crises, inclusive a de fundo emocional. Diante disso torna-se evidente a importância de discutirmos o tema emoções nas relações de aprendência, pois ou faremos uma revolução emocional silenciosa pela educação ou não iremos muito longe como humanidade. Acreditamos nisso!

As emoções destrutivas, como denomina Weil (2001) podem ser definidas como as que causam conflitos com os outros e consigo mesmo. São, segundo o autor, as expressões internas e externas das nossas neuroses. Uma boa definição de neurótico é a que o descreve como uma pessoa que sofre e faz sofrer aos outros. E afirma que o que faz sofrer é o ciúme, o apego exagerado a coisas, pessoas ou mesmo ideias, a rejeição e a raiva, o orgulho e a indiferença.

Como poderíamos lidar então com essas emoções, já que elas podem causar tantos conflitos?

Grande parte de nós costuma se deixar levar por elas, perdendo o autocontrole. Sentimo-nos com raiva, por exemplo, e neste estado gritamos, ofendemos, magoamos, na maioria das vezes as pessoas que amamos e depois nos sentimos culpados e sofremos pelo que fizemos aos outros e a nós mesmos...

A nossa educação tende a reprimir essas emoções, a classificá-las como más ou feias. Essa repressão provoca a gênese de formas de mascarar o que sentimos. Assim, no exemplo da raiva, não podemos aceitar a ideia de que somos dominados por essa emoção e

passamos a nos apresentar para os outros e até para nós mesmos como amáveis e gentis, nos tornamos pessoas “boazinhas”. Colocamos, segundo Weil (2001), uma máscara que representa o contrário de nossa tendência destrutiva. Desta forma, não aprendemos a lidar com as emoções e vamos criando couraças corporais, máscaras e várias formas de esconder o que verdadeiramente sentimos. Ao repetirmos essa maneira de ser, depois de meses ou anos acabamos estressados, somatizando as emoções contidas em forma de doença, significando a perda relativa da harmonia do corpo.

Como poderíamos agir para evitarmos o sofrimento provocado pelas emoções destrutivas?

Parece existir um outro caminho, em vez de reprimir ou esconder as emoções, nos indica Weil (2001, p. 21), poderíamos “simplesmente tomar consciência dela e deixá-la passar, como uma nuvem de tempestade passa e deixa o sol brilhar de novo e o céu ficar azul.”

Significa que podemos aprender a lidar com nossas emoções, reconhecendo-as e observando seu curso em nosso corpo. Constitui-se de aplicarmos o que vimos na seção anterior: estarmos atentos a nós mesmos, sempre ocupados em observar nossa respiração, nossos passos, nosso estado corporal de tensão ou relaxamento e principalmente nossas emoções.

E você, leitor, que emoções você percebe estar sentindo neste exato momento?

Talvez este exercício possa ser ensinado aos nossos alunos, para que se torne um hábito nas suas vidas, iniciando em nossas aulas. Por que não? Além de ensinarmos nossos alunos a observá-las, é

importante também deixá-los expressar o que observaram, incentivando-os a falar, registrar e socializar o que observaram em si mesmos e nos outros. Este exercício poderia ser vivenciado a partir de trabalhos representados artisticamente com textos escritos, desenhos, pinturas, músicas, paródias, uso de metáforas, dramatizações, interpretações de situações semelhantes, entre outros.

Esta prática pode, efetivamente, ampliar a comunicação entre os alunos e fazê-los perceber que as emoções, mesmo as destrutivas, são constitutivas do ser humano e de ser humano. Eles poderão se conhecer e reconhecer no outro, ampliando a aceitação de si e do outro. Quando percebo as representações de meus atos e de mim mesma, fica mais fácil aceitar as representações dos outros! Com isso, eventualmente, aproveitaríamos momentos de aparentes conflitos (individuais e coletivos) para elevar o grau de sociabilidade, despertar o autodomínio e cultivar o discernimento com o uso adequado dos sentidos no empenho para trabalhar as limitações e possibilidades de cada um no enfrentamento de desejos e frustrações.

É claro que precisaremos de tempo para conseguir bons resultados, mas quanto mais cedo começarmos, mais cedo nos tornaremos livres de nossas emoções pesadas. A verdadeira liberdade pode ser esta! (Weil, 2001, p. 21)

Outra possibilidade é propor, após a identificação e o registro das emoções, um exercício de respiração e visualização. Cada participante pode imaginar que deixa de lado, por alguns instantes, aquilo que o perturba, relacionando a imagem a suas próprias crenças ou referências. Ao fechar os olhos, respirar com calma e

observar as sensações do corpo, pode refletir sobre a emoção vivida e as tensões percebidas.

Essa visualização deve ser compreendida como recurso simbólico de reflexão, e não como afirmação de que emoções são transferidas ao Universo ou ao Tao, ou de que a prática produz efeitos físicos comprovados. O texto pode acolher diferentes crenças, desde que a atividade seja apresentada como possibilidade de reflexão pessoal.

Por outro lado, além de aprendermos a lidar com essas emoções, poderemos obter mais alegria e harmonia na nossa existência se cultivarmos altos sentimentos tais como a alegria, o amor, a compaixão e a equidade: a alegria de compartilharmos felicidade com as pessoas, o amor no sentido de querer a felicidade das pessoas ao nosso redor; a compaixão como sentimento de compreensão do outro e o ato de ajudá-lo a aliviar o sofrimento. E a equidade significa o tratamento igual de todos os seres do Universo, sem nenhuma preferência por um ou por outro. (Weil, 2001)

As relações entre emoções, estresse e respostas imunológicas são investigadas no campo da psiconeuroimunologia (Varela, 1999). Esses estudos não permitem afirmar que emoções construtivas, por si sós, aumentem a eficiência do sistema imunológico em todas as pessoas.

Francisco Varela (1999, p. 61) ao descrever a estrutura e o funcionamento do sistema imunológico, o chama de “segundo cérebro”. Ele faz uma analogia entre o sistema imunológico e o sistema nervoso, salientando que ambos regulam a si mesmos e controlam as reações do corpo em relação ao ambiente. O sistema imunológico, como o sistema nervoso, é capaz de recordar,

aprender, e assim se adaptar, não em um sentido cognitivo, e sim em um sentido fisiológico. A interação entre a mente, o sistema nervoso e o sistema imunológico fornecem uma base fisiológica para a influência das emoções sobre a saúde. O estudo da sintonia entre o sistema nervoso e as reações imunológicas é chamado de psiconeuroimunologia (psico = mente, neuro = sistema nervoso, e imuno = sistema imunológico).

Um estudo de McClelland e Kirshnit (1988), realizado com estudantes universitários, investigou a relação entre a exposição a filmes que suscitavam diferentes motivos e a concentração de imunoglobulina A salivar. Os resultados variaram conforme o perfil motivacional dos participantes. Assim, o estudo não permite afirmar que assistir a um filme sobre Madre Teresa de Calcutá aumente, de forma geral, a capacidade de afastar doenças.

Ornish (1998) discute possíveis relações entre vínculos afetivos, estresse e saúde. Essa discussão não permite afirmar que a percepção do amor, isoladamente, previna doenças ou promova a cura.

**Neurocientistas ocidentais**[9] estabelecem, de imediato, na mente, uma igualdade entre os estados emocionais, perceptivos ou cognitivos e a atividade neural. De um modo bastante semelhante ao do cérebro humano, no qual faculdades como a memória ou o senso do eu são propriedades emergentes de todos os neurônios, existe no sistema imunológico uma capacidade emergente de manter um corpo e de ter uma história com ele, de ter um eu. Sendo uma propriedade emergente, ela é algo que surge, mas não existe em lugar nenhum. A partir do ponto de vista da psiconeuroimunologia, o corpo também teria uma identidade que é

conceitualmente designada, mas não existe em lugar nenhum. Nossa identidade física não está localizada nos nossos genes ou nas nossas células, e sim no complexo das interações.

Essas discussões permitem refletir sobre possíveis relações entre emoções, saúde e convivência (Varela, 1999; Ornish, 1998). Na prática educativa, atividades de reconhecimento e expressão das emoções podem favorecer o diálogo e a reflexão, sem que se atribuam a elas efeitos automáticos sobre a saúde física.

E para isso, concordamos que a educação possa colaborar no entendimento dos processos, como também na orientação de como agir diante do que o aluno percebe que sente. Para isso, precisamos proporcionar uma ecologia cognitiva que desperte e incentive a necessidade de saber administrar emoções.

Neste aspecto, concordamos com a educadora Marilu Martinelli (1998, p. 56) ao enfocar a importância da educação em valores humanos. A autora defende que educação pode colaborar para a formação do terreno de experiências em que o aprendiz desenvolverá sua personalidade e formará seu caráter.

> *A formação do caráter começa pelo equilíbrio do temperamento, que é o meio de expressão das emoções, modos de sentir e reagir diante das coisas e situações. Assim, é fundamental que a criança aprenda a reconhecer antes as próprias emoções e reações. (...) A educação das emoções passa pelo autorreconhecimento, que permite reconhecer as próprias ações e as ações de outros indivíduos. Saber estabelecer juízos sobre si mesmo é o primeiro passo para aprender a formar juízo sobre coisas e pessoas e desenvolver a maturação das emoções e a motivação e curiosidade pelo aprendizado. O caráter é formado pelo encontro com o mundo, ou seja, o confronto com as situações, o meio ambiente e as pessoas em geral. (Martinelli, 1998, p. 56).*

Falar em educar as emoções nos remete a comentar sobre educação da mente, de nossas emoções e de nossa consciência de que temos consciência. Cuidar do corpo e das emoções cria condições necessárias para melhor aproveitamento mental. O nível mental é o responsável pela transformação da informação trabalhada em sala de aula, em conhecimento incorporado. Consideramos mente não apenas como mente intelectual ou conceitual. Vamos além, uma concepção mais ampla de mente, em que os aspectos não-mecanizáveis como intuição, emoções e criatividade estão incluídos.

A **autopoiese**[10] acontece no processo de elaboração das emoções quando o educando percebe as potencialidades de sua mente e descobre suas forças criativas, pois estas se transformam em ações úteis e dignas organizadas por uma mente disciplinada, independente e destemida. Estas potencialidades devem ser colocadas à disposição da satisfação de desejos pessoais, mas

também dos anseios da coletividade, caso contrário estará cultivando o egoísmo exacerbado em detrimento do altruísmo, evitando assim a realização de objetivos mais amplos e generosos para a humanidade. Essa concepção de que nossos desejos e anseios pessoais estão acima dos desejos e necessidades do outro, provém da nossa crença da separatividade, em que acreditamos existir separados de tudo e de todos, como se não fôssemos originados e constituídos da mesma essência, da mesma energia. Isso também gera emoções destrutivas.

Podemos aprender a cultivar nosso corpo físico, reconhecer e alinhar nossas emoções, mas mesmo assim continuamos reféns de nossos pensamentos, ideias, imagens, formas, símbolos e memórias que desfilam em nossa mente numa dança incessante.

Essa é a atividade típica da mente, com infinitas produções e funções bastante úteis para nosso cotidiano. A mente nos permite raciocinar, lembrar, apreciar, comparar, julgar, decidir, avaliar, nos defender. A mente existe para, entre outras funções, defender a nossa existência. Só que de vez em quando ela nos atrapalha bastante, por funcionar demasiadamente, sobretudo se fomos educados para ser intelectuais e hipertrofiamos essa função. (Weil, 2001).

## 3. NOVAS COMPETÊNCIAS PARA O FUTURO PROFISSIONAL

Formação não é garantia de conhecimento e conhecimento não é garantia de resultado. E o que o mercado valoriza é resultado! O ingresso do jovem no mercado de trabalho está mais difícil, porque nunca se exigiu tanta experiência. Aquela história de que o profissional entrou como contínuo e virou presidente do banco vai

ser cada vez mais difícil de ser contada. Até porque a tecnologia aproxima quem tem acesso a ela e distancia quem não o tem. Neste contexto, a educação superior precisa ser posicionar como laboratório de estímulos para que cada um dos estudantes tenha a possibilidade de encontrar seu ponto de ebulição e descubra o que faz seus olhos brilharem. Até então as universidades se diferenciavam pela capacidade de produzir conhecimento. Mas, com a internet, todos podem ter acesso a esse conhecimento. E o papel da universidade passou a ser ordenar esse conhecimento e estimular a prática desse conhecimento entre os seus alunos para que eles construam resultados que as empresas valorizam.

Para o futuro do trabalho, o que se pode dizer é que empregos deixarão de existir, mas o trabalho não. Sempre irá existir uma atividade que alguém terá de desempenhar, mas lembrando que o mercado de trabalho é um organismo vivo que reflete as transformações da sociedade.

À medida que a sociedade muda, as empresas precisam se adaptar a tender às novas demandas, refletindo na forma como as pessoas são organizadas e com isso as posições que são impactadas.

**4. O MODELO DE NEGÓCIO É VOCÊ**

A carreira nada mais é do que um caminho, feito por meios de escolhas conscientes ou não, portanto passíveis de acertos e erros. Mas será que existem erros, mesmos? Eu arriscaria dizer que não, uma vez que cada trilha vai conduzir a um lugar, esperado ou não, valorizado pela sociedade ou não, mas sempre chegará a um destino.

Como no meio do caminho, várias bifurcações e mudanças de rota podem ocorrer e, quanto mais formos atentos, adaptáveis e flexíveis, conduzindo-nos exatamente para aonde deveríamos chegar.

**Mas a pergunta que não quer calar é: AONDE QUERO CHEGAR? E a partir dela surgem diversos questionamentos: QUE RECURSOS EU POSSUO? O QUE EU DESEJO, DE FATO? OU SEJA, será que me conheço o suficiente para saber o que quero para o futuro?**

Apesar de óbvia a importância de trilhar um caminho bem planejado, não é fácil executar esse planejamento, porque temos dificuldades com as escolhas, nem sempre feitas a partir da nossa essência, mas levando em consideração questões valorizadas pela sociedade e pela família, dinheiro e motivações extrínsecas. Ideias em desordem trazem ambivalências e antagonismos que precisam ser examinados de perto e trabalhados para que a vida não perca sua fluidez e sustentação naturais.

Para início de conversa, o que é Business Model ou Modelo de Negócio? O termo 'modelo de negócio' é muito recente, apesar de sempre ter existido. Ele passou a ser adotado como uma alternativa de abordagem de negócios por volta da década de 1990, quando as chamadas empresas **ponto com** emergiram em decorrência da expansão da internet. Esse novo ambiente demandou novas formas de organização de empresas e negócios, pois os processos pautados pela era industrial não atendiam às necessidades das empresas da era digital.

Em paralelo a esse movimento, a comunidade acadêmica iniciou os estudos na área, e, a partir de então, foi produzida uma infinidade de artigos, dissertações e teses e, em todo o mundo, sobre modelos de

negócios. Entretanto, um dentre tantos trabalhos publicados, recebeu destaque especial: o do pesquisador suíço Alex Osterwalder. Ao defender sua tese de doutorado sobre o tema e publicá-la na *web,* logo recebeu um convite para produzir um livro.

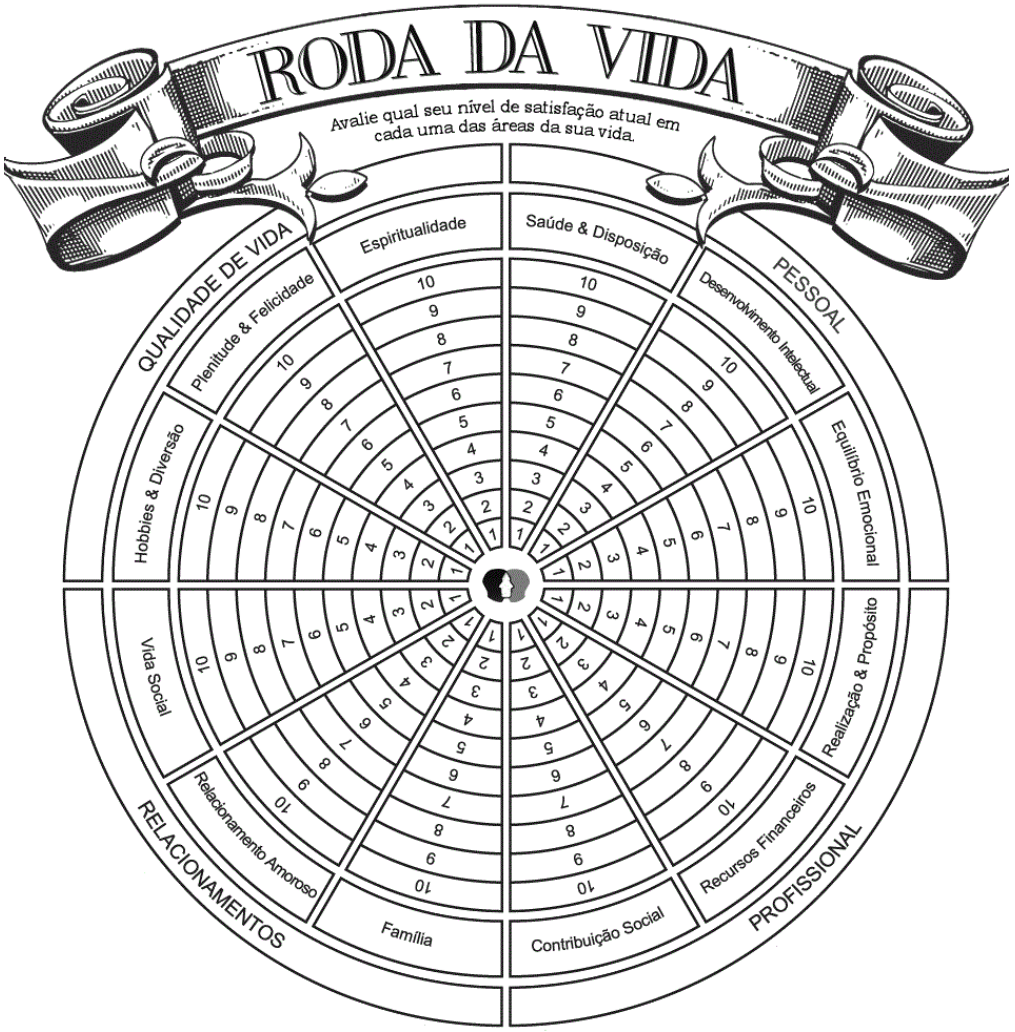
Ele aceitou o desafio e, para tanto, criou uma comunidade, abrindo espaço para colaboração, e 470 praticantes de modelos de negócios de 45 países elaboraram, coletivamente, o livro *Business Model Generation,* lançado no Brasil em 2011 pela editora Alta Books. Dentre outros tópicos, a publicação apresenta o *Business Model Canvas* (Quadro de Modelo de Negócio), tornando-se mundialmente famoso.

**O Canvas do Modelo de Negócio Pessoal ou *Canvas BMYou* é assim representado:**

Podemos exercer diferentes papéis: somos pais e mães, somos filhos, somos profissionais de determinada área; podemos atuar em alguma organização de amparo aos animais ou a crianças em

condição de risco. Identificados todos os papéis que desempenhamos no dia a dia, devemos destacar os mais relevantes e cujos resultados atendam às nossas expectativas. Para cada um deles, devemos elaborar um Canvas BMYou.

Outra ferramenta que aconselhamos é a roda de satisfação da vida que possibilita ao leitor conhecer-se e analisar o seu processo de tomada de consciência do potencial de vida, do seu todo como pessoa. A roda de satisfação da vida, como um instrumento de autoconhecimento, está ausente da educação formal e do ambiente de trabalho institucional corporativo. O mundo do trabalho tem primado por uma visão restrita do colaborador, vendo-o como um componente do processo produtivo, e não como ser humano com sua carga subjetiva e necessidade de realização pessoal. Muito utilizada nos processos de coaching para medir a satisfação da pessoa em diversas esferas da vida, preferimos denominar aqui Roda de Satisfação da Vida. O pressuposto é que a felicidade, como um objetivo de todo ser humano, resulta do equilíbrio obtido ente as diferentes dimensões de sua existência.




1. Perguntas para refletir sobre sua Roda da Vida: Observe sua roda por um momento. O que ela lhe diz? O que você sente quando olha para a roda? O que acontecerá se a sua roda da vida continuar assim? Como está o equilíbrio entre as áreas? Qual área que se você trabalhasse mais te aproximaria dos seus objetivos (ou de uma vida mais satisfatória, caso você ainda não tenha um objetivo claro)? Esta talvez seja ser uma área a ser priorizada. Qual destas áreas que se você investisse aumentaria também a satisfação nas outras áreas? Esta talvez seja ser uma área a ser priorizada. Baseado nas suas respostas anteriores, o que você poderia fazer para melhorar sua satisfação na vida, a curto, médio e longo prazo?

2. A roda de satisfação da vida e o Canvas, modelo de negócio pessoal são instrumentos para dar voz às pessoas, no sentido de se conhecerem, avaliarem suas preocupações, refletirem sobre os

contextos sociais e decidirem sobre o curso de sua ação na criação de um modelo de vida inserido na sociedade.

## 5. ASSUMA O PROTAGONISMO DE SUA CARREIRA E SEJA FELIZ

O profissional do futuro é aquele que se torna protagonista de sua própria carreira, buscando aprendizados e conhecimentos que aumentam o seu repertório e o deixam mais preparado para novos desafios. Hoje as organizações passaram a ter organogramas cada vez mais horizontais. Nesse cenário, existem competências que são de extrema importância para cada tipo de função. Um cientista da Nasa teria dificuldades de se sobressair se não fosse um profissional na área comercial provavelmente terá uma boa capacidade de relacionamento e comunicação para se destacar. Mas quando falamos de competências transversais, que são importantes, independentemente da área de atuação, destacam-se: a capacidade de aprendizado contínuo, para que o profissional consiga desenvolver um repertório e ferramentas para lidar com novos desafios; proatividade e iniciativa para buscar melhores alternativas e soluções; disciplina, para dar sustentação às ações que estão sendo realizadas; e resiliência, pois frustrações acontecerão e a forma como são superados esses desafios acaba moldando o profissional, que poderá enxerga-los como novas oportunidades de aprendizado.

O interesse do grupo Ânima em aproximar o aluno do mundo profissional é certamente um destaque positivo e que deve ser estimulado sempre. Mas é importante ressaltar que estamos em um mundo descrito como VUCA (volátil, incerto, complexo, ambíguo) e BANI (frágil, de ansiedade, não linear e incompreensível). Preparar alguém para esse mundo é um desafio e, por isso, a principal contribuição da educação superior para a formação do profissional é

proporcionar e estimular a capacidade de aprendizado contínua do aluno e desenvolver uma base de conhecimento sobre a qual a pessoa conseguirá aprimorar ou construir novas competências técnicas e comportamentais. Para responder a essa demanda, a Ânima criou o Ecossistema Ânima de educação. Aqui o aluno é protagonista da sua aprendizagem e de sua carreira.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estamos atravessando as fronteiras da inovação, das novas economias, dos modelos de negócios e, sobretudo, das nossas próprias fronteiras. E ao fazermos a travessia, onde cabemos? Pertencemos ao antes ou ao depois? Pertencemos ao lugar de onde partimos ou ao lugar para onde estamos nos dirigindo? Será que não cabemos em lugar algum?

Dilemas sobre como experimentarmos as excelências do processo de compra omnichannel em dois cliques e ainda perecermos com a caneta esferográfica e o papel surrado com um rabisco anônimo qualquer nos fazem refletir sobre os nossos talentos, habilidades e obsolescências. As transformações nos surpreendem e já não somos mais capazes de agir apenas a partir das soluções que outrora funcionaram.

Cientes de que os desafios que todos temos acerca do futuro de empresas, negócios e profissionais se apoiam na expansão de mentalidades mais conscientes, apostamos, ampliamos e investimos cada vez mais na nossa carreira e na inovação de nossas possibilidades. Independentemente da sua idade, devemos exercitar cenários e probabilidades futuras, de forma criativa, por meio da análise de dados somados à observação de comportamento das

nossas sociedades. E ainda que não saibamos precisamente sobre as prováveis funções técnicas de muitas das profissões do futuro, vislumbramos a urgente necessidade de sermos menos resistentes ao futuro que estão emergindo. Por isso lhe faço um convite urgente:

- Para abraçar as novas tecnologias, explorá-las e criar valor a partir da combinação de pessoa se robôs em nossos times.

- Para incluir e integrar o que for diferente e desafiador hoje, tais como pessoas, modelos de trabalho, ferramentas, a fim de beneficiar carreiras, empresas e comunidades.

- Para enxergar vantagens sobre o trabalho remoto e ajustar a integração entre aspectos profissionais e pessoais, para que esse novo modelo traga melhor equilíbrio e bem-estar.

- Para buscar exercitar novas perspectivas sobre inovação, crescimento e significado, e não somente a visão limitada sobre custo e eficiência.

- Para preparar-se para maior adaptação perante as novas habilidades requeridas no ambiente profissional e construir perspectivas que combinem cultura de aprendizagem, trabalho e interesses pessoais ao longo da vida.

Diante dos variados caminhos, bifurcações e mudanças de rota, o desafio é ordenar todas essas ideias. O projeto de vida pode ser um grande aliado, uma força muito potente, uma bússola para a carreira de quaisquer pessoas. Mudanças e transformações em geral, assustam e nem todas as pessoas estão abertas a novas experiências. Não é fácil mudar, essa é a verdade. Quantos sonhos

acabam nas gavetas do esquecimento! Quantos belos projetos perdem-se por falta de iniciativa e de ação! Não abafemos nossos talentos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


ALVES, R. **Conversas com quem gosta de ensinar.** São Paulo: Cortez, 1991.

_____. **A Alegria de ensinar.** 5ª ed., São Paulo: Ars Poética, 1994.

ANDREWS, S. **Stress a seu favor:** como gerenciar sua vida em tempos de crise. Trad. Niels N. Gudme. Porangaba, SP: Instituto Visão Futuro, 2001.

ASSMANN, H. **Reencantar a educação -** rumo à sociedade aprendente. Petrópolis: Vozes, 1998.

BOFF, L.et all. A Terra, nossa casa comum. In: LIMA, Lise M. A. (Org.). **O espírito na saúde.** Trad. Pierre Weil e R. Fittipaldi. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

_____. **O despertar da águia:** o dia-bólico e o sim-bólico na construção da realidade.2 ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

_____. **Saber cuidar:** ética do humano-compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.

BRANDÃO, C. R., ANDRINI, C.D. e LIMA, E.P. **Criatividade e Novas Metodologias.** Série Temas Transversais-v.4. São Paulo: Peirópolis, 1998.

BRANDÃO, D. CREMA, R. **O novo paradigma holístico -** ciência, filosofia, arte e mística. São Paulo: Summus, 1991.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais:** apresentação dos temas transversais e ética.v.8. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRENNAN, B. **Mãos de Luz-** um guia para a cura através do campo de energia humana. São Paulo: Pensamento, 1987.

BRUNING, M. **A flor e o cosmos.** Blumenau: edição do autor, 1985.

CAPRA, F. **A teia da vida -** uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix- Amana Key, 1996.

CARLSON, R.; SHIELD, B. Curar, curar-se. Tradução de Júlio Fischer. São Paulo: Cultrix, 1997.

CREMA, R. et al. Amor, a terapia do Universo. In: LIMA, Lise M. A. (org.). O espírito na saúde. Tradução de Pierre Weil e R. Fittipaldi. Petrópolis: Vozes, 1997.

D'AMBROSIO, U. **Rumo à nova transdisciplinaridade:** sistemas abertos de conhecimento. São Paulo: Summus, 1993.

_____. **A era da consciência.** São Paulo: Fundação Peirópolis, 1997.

DELOURS, J. Os quatro pilares da Educação. In:_____(Org.) **Educação:** um tesouro a descobrir. 4.ed. São Paulo: Cortez; Brasília: DF: MEC: UNESCO, 2000.

DESPEUX, C. **Tai Chi Chuan:** arte marcial, técnica de longa vida. 5 ed. São Paulo: Pensamento, 1993.

DREHER, D. **O Tao da paz:** guia para a paz interior e exterior. Rio de Janeiro: Campus, 1991.

ENGERS, M. E. A. **Paradigmas e metodologias de pesquisa em educação.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 1994.

FERGUSON, M. **Conspiração aquariana.** Trad. Carlos E. Costa. Rio de Janeiro: Record,1980.

FIALHO, F. A. P. A eterna busca de Deus. Sobradinho, DF: EDICEL, 1993.

_____. **Introdução ao estudo da consciência.** Curitiba: Gênesis, 1998.

_____. **Ciências da cognição.** Florianópolis: Insular, 2001.

**FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.**

HAY, L. **Você pode curar sua vida.** 44 ed. Trad. Evelyn K Massaro. São Paulo: Best Seller, 1984.

KRISHNAMURTI e BOHM. **O futuro da humanidade.** Trad. Rubens Rusche. São Paulo: Cultrix, 1991.

LAO TSÉ. **Tao te king** - o livro do sentido e da vida. Curitiba: Hemus, 2000. (original em chinês-séc. VI a.C.)

LELOUP, J.Y. Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria. Trad. Regina Fittipaldi et all. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 1996.

_____. **O espírito na saúde.** Trad. Pierre Weil e Regina Fittipaldi. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

_____. **A arte da atenção.** Trad. Guilherme J. Teixeira. Campinas: Verus, 2002.

LIMA, L. M. S. **O Tao da educação:** a filosofia oriental na escola ocidental. São Paulo: Agora, 2000.

MARTINELLI, M. Ser é ensinar. **Ética, valores humanos e transformação.** (Série Temas Transversais- v.1) São Paulo: Peirópolis, 1998.

MCCLELLAND, D. C.; KIRSHNIT, C. The effect of motivational arousal through films on salivary immunoglobulin A. Psychology & Health, v. 2, n. 1, p. 31-52, 1988. DOI: https://doi.org/10.1080/08870448808400343.

MIGLIORI, R. de F.et al. **Ética, valores humanos e transformação.** São Paulo: Peirópolis, 1998. (série temas transversais - v. 1)

MORAES, M. C. O paradigma educacional emergente. São Paulo: Papirus, 1977.

MORIN, E. Ciência com consciência. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.

_____. Complexidade e ética da solidariedade. In: CASTRO e outros (org.). Ensaios de complexidade. Porto Alegre: Sulina, 1997.

_____. **A cabeça bem feita:** repensar a reforma, reformar o pensamento. Trad. Eloá Jacobina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

NHAT HANH, Thich. **Jesus e Buda irmãos.** Trad. Roberto Argus. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

NICOLESCU, B. **O manifesto da transdisciplinaridade.** Trad. Lucia P. de Souza. 2ed. São Paulo:TRIOM,2001.

ORNISH, D. Amor e sobrevivência: a base científica para o poder curativo da intimidade. Trad. Aulyde S. Rodrigues. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

OSTERWALDER, A.; PIGNEUR, Y. Business Model Generation: inovação em modelos de negócios: um manual para visionários, inovadores e revolucionários. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

VARELA, F. O eu do corpo: in: GOLEMAN, D. (Org.) Emoções que curam: conversas como o Dalai Lama sobre mente alerta. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

WEIL, P. A arte de viver em paz: por uma nova consciência, por uma nova educação. 4. ed. São Paulo: Gente, 2001.

WEIL, P. A arte de Viver em paz. Uma nova consciência da paz. São Paulo: gente, 1993.

---

[1] Professor Doutor, Centro Universitário UNA.

[2] Segundo estudos divulgados por diversos pesquisadores em GOLEMAN, D. (Org.) Emoções que curam: conversas com o Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde. Trad. Claudia G. Duarte. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

[3] AUTOPOIESE. Assmann (1998, p. 136) nos afirma que Autopoiese (do grego: autos, próprio; Poiesis, fazer) é um neologismo criado por Maturana e Varela que significa produção de si mesmo, autofazimento. Um sistema autopoiético é uma teia de processos que produzem ingredientes, componentes e padrões (caóticos e ordenadores) que regeneram continuamente, através de suas transformações e interações, a própria teia que os produz.