

Mudanças profissionais depois dos 40

Às vezes, é uma
inquietação que não passa.

*O que ninguém te conta sobre mudar de
rumo quando você já construiu uma vida*



Talvez você não queira
simplesmente trocar de emprego.



Talvez o que esteja mudando seja
a sua relação com o trabalho, com
o sucesso e com a vida que deseja
construir daqui para frente.



Depois dos 40, uma mudança
profissional raramente envolve
apenas escolher uma nova
ocupação.



Ela acontece quando você já acumulou
experiências, responsabilidades,
vínculos e uma história que não pode
ser simplesmente deixada para trás.



Por isso, mudar nessa fase pode
parecer mais difícil. *Mas
também pode ser uma mudança
muito mais consciente.*



Sua história te trouxe até aqui.
Seus próximos capítulos serão escritos por você.



Quando algo deixa de fazer sentido

Talvez você não queira
simplesmente trocar de
emprego.

Pode não ser uma grande crise.



Às vezes, é uma
inquietação que não passa.



Um cansaço que não
desaparece depois das férias.



Uma dificuldade crescente de se
envolver com aquilo que antes parecia
importante.



Ou a sensação de estar funcionando
no automático, sustentando uma
vida profissional que já não combina
com quem você se tornou.



Isso não significa necessariamente
que você escolheu a carreira errada.



Pode apenas significar que **a pessoa**
que fez aquelas escolhas **também**
mudou.



Pesquisa da Maturi e da
NOZ Inteligência com
pessoas acima de 45 anos:

68%

Estavam considerando,
buscando ou realizando
alguma mudança profissional.



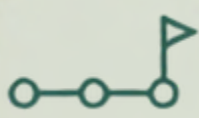
Você pode estar vivendo esse processo sem
ainda chamá-lo de transição. **Reconhecer**
isso já é um começo.



Propósito
Liberdade
Realização



Por que mudar depois dos 40 é diferente?



No início da vida profissional, existe uma expectativa social de experimentação.



Depois dos 40, a sensação costuma ser diferente.



Você provavelmente já construiu uma trajetória, adquiriu reconhecimento, estabeleceu um padrão de vida e assumiu responsabilidades financeiras e familiares.



Além disso, a profissão pode ter se tornado parte importante da maneira como você se apresenta e se reconhece.



Por isso, mudar não envolve apenas perguntar: 'O que eu gostaria de fazer?'



O que acontece com tudo o que construí?



Será que ainda tenho tempo para mudar?



Como preservar minha segurança financeira?



E se lá na frente eu descobrir que o novo caminho também não era o que eu imaginava?



Essas perguntas não são sinais de fraqueza. **Elas mostram que existe uma vida real que precisa ser considerada.**



Uma mudança madura não ignora essas questões. **Ela cria condições para investigá-las.**



O peso que quase ninguém nomeia

Nem sempre a principal dificuldade está na falta de informação. Muitas vezes, ela está no que acontece internamente quando a mudança se aproxima.



1 O medo de perder o que foi construído

Mesmo insatisfeito, existe algo conhecido que oferece segurança. A mudança ativa o medo de colocar essas conquistas em risco.



2 A dificuldade de abrir mão de uma identidade

Depois de muitos anos exercendo uma função, pode ser difícil separar quem você é daquilo que faz.



Quem serei eu sem essa posição, profissão ou reconhecimento?



3 A ansiedade diante da incerteza

- E se der errado?
- E se for tarde demais?
- E se eu perder dinheiro?
- E se eu não for bom em outra coisa?



A tentativa de obter certeza absoluta pode acabar impedindo qualquer movimento.



Permanecer também tem um *custo*



1 O cansaço de sustentar o que perdeu o sentido

Às vezes, a pessoa passa anos tentando recuperar a motivação sem perceber que o problema não é falta de esforço.



2 A solidão da mudança

Amigos e familiares podem ajudar, mas também trazem opiniões, expectativas e medos. O que costuma faltar é um espaço estruturado para compreender o seu momento antes de decidir.

Você não precisa recomeçar do zero

Sua trajetória também contém:



conhecimentos



habilidades



relações



experiências



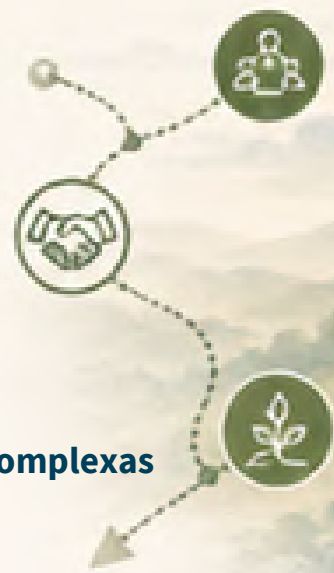
formas de resolver problemas



capacidade de lidar com situações complexas



clareza sobre o que funciona e o que você não quer repetir



Uma mudança profissional bem conduzida **não apaga** a sua história.



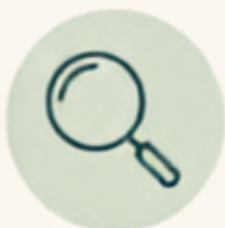
Ela ajuda a descobrir o que pode ser preservado, combinado, ressignificado ou colocado a serviço de uma nova direção.



Uma mudança não precisa começar com uma decisão

Ela pode começar como uma investigação.

1



Compreender o momento atual
O que está pesando? O que perdeu o sentido? O que você ainda deseja preservar?

2



Reconhecer o que impede o movimento
Medo, perfeccionismo, necessidade de aprovação, insegurança financeira, excesso de possibilidades e dificuldade de abrir mão de uma identidade podem manter a pessoa paralisada.

3



Criar possibilidades
Em vez de buscar uma única resposta, construa diferentes hipóteses de futuro.

4



Testar antes de mudar
Conversar com pessoas, experimentar uma atividade, participar de um projeto ou oferecer um serviço piloto são formas de aprender com a realidade.

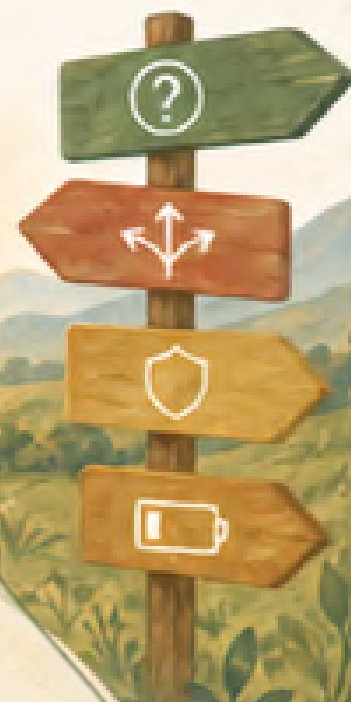


Pequenos testes reduzem o risco e produzem informações que nenhuma reflexão isolada consegue oferecer.



O que pode estar dificultando sua mudança?

Pessoas diferentes ficam paralisadas por razões diferentes.



1 Algumas possibilidades

?

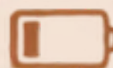
Para algumas, falta clareza.



Para outras, existem possibilidades demais.



Há quem saiba o que quer, mas tenha medo de perder a segurança.



Há pessoas tão cansadas que não conseguem encontrar energia para construir algo novo.

2

Uma breve reflexão sobre o seu momento



O que mais me desgasta atualmente na minha vida profissional?



O que ainda faz sentido e eu gostaria de preservar?



Que desejo ou interesse venho adiando?



Qual é o principal medo que aparece quando penso em mudar?



Qual pequeno movimento poderia me ajudar a compreender melhor uma possibilidade?

Se você deseja iniciar ou potencializar um ajuste na carreira ou uma mudança maior, me procura.



WhatsApp
(48) 99957-9844

Website
grupo.inovar-se.com.br

Instagram
[@rafaelsavi.br](https://www.instagram.com/rafaelsavi.br)



Rafael Savi

Inovar-se | Mudanças profissionais com clareza, experimentação e apoio



Florianópolis, SC



Instagram: [@rafaelsavi.br](https://www.instagram.com/rafaelsavi.br)