

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA TRANSIÇÃO DE CARREIRA

Reconstruindo trajetórias profissionais com consciência e planejamento

Você sente que sua carreira atual não faz mais sentido? Está passando por um momento de mudança profissional, retorno ao mercado de trabalho, desligamento, reposicionamento ou aposentadoria, e precisa elaborar os impactos dessa transição enquanto planeja os próximos passos? A orientação e transição de carreira é um acompanhamento estruturado para apoiar esse processo de forma consciente, realista e psicologicamente sustentável.

O que é?

A orientação e transição de carreira é um processo psicológico estruturado, voltado a profissionais que buscam reposicionar, redirecionar ou reconstruir sua trajetória profissional. Diferentemente da orientação vocacional inicial, esse processo parte de uma trajetória profissional já existente e busca compreender os aspectos emocionais, comportamentais e práticos envolvidos na mudança.

O trabalho considera tanto a elaboração psicológica dos impactos da transição quanto o planejamento estratégico dos próximos passos profissionais, sempre de forma individualizada.

Para que serve?

- apoiar a elaboração emocional de perdas, frustrações e inseguranças relacionadas à mudança de carreira;
- auxiliar na compreensão dos impactos psicológicos de desligamentos, afastamentos ou rupturas profissionais;
- apoiar o retorno ao mercado de trabalho após licença, maternidade/paternidade, adoecimento ou outros marcos de vida;
- auxiliar profissionais insatisfeitos ou em sofrimento relacionado ao trabalho a repensar sua trajetória;
- apoiar decisões de aposentadoria, reinvenção profissional ou empreendedorismo;
- construir um projeto de transição coerente com valores, prioridades e momento de vida.

Para quem é indicado?

- profissionais insatisfeitos, desmotivados ou em sofrimento relacionado ao trabalho;
- pessoas que desejam mudar de área, cargo, setor ou modelo de atuação;
- profissionais em retorno ao trabalho após afastamento, maternidade/paternidade, adoecimento ou outros marcos de vida;
- pessoas em processos de desligamento, reestruturação ou aposentadoria;
- profissionais que buscam construir uma trajetória mais coerente com valores, prioridades e momento de vida.

O que é trabalhado?

- **Elaboração psicológica da mudança:** compreensão e manejo de perdas, frustrações, inseguranças e expectativas associadas à transição profissional.
- **Identidade profissional:** revisão de crenças sobre trabalho, sucesso, estabilidade e merecimento, e como elas influenciam as escolhas atuais.
- **Autoconhecimento aplicado à carreira:** identificação de valores, interesses, competências transferíveis e limites no momento presente.
- **Contexto de vida:** análise de aspectos familiares, financeiros, sociais e de saúde relevantes para a tomada de decisão.
- **Exploração de possibilidades profissionais:** pesquisa orientada sobre setores, funções, formação e oportunidades compatíveis com o novo momento.
- **Planejamento estratégico:** construção de metas de curto, médio e longo prazo, com testagem gradual de hipóteses profissionais.

Como funciona o processo?

1. Entrevista inicial e compreensão do momento de vida

Levantamento da trajetória profissional, dos motivos da transição, das expectativas e dos impactos emocionais já percebidos.

2. Elaboração psicológica da transição

Espaço para acolher e trabalhar sentimentos de perda, insegurança, frustração ou ansiedade relacionados à mudança, favorecendo maior clareza emocional para as decisões seguintes.

3. Autoconhecimento e mapeamento de competências

Investigação de valores, interesses, habilidades e competências transferíveis, com apoio de tarefas reflexivas e, quando indicado, instrumentos complementares.

4. Exploração do mercado e das possibilidades profissionais

Entrevistas de aprofundamento sobre setores, funções, formação necessária e caminhos possíveis, articulando essas informações ao perfil da pessoa.

5. Planejamento estratégico da transição

Construção de um plano de ação com metas de curto, médio e longo prazo, revisado periodicamente conforme o avanço do processo.

6. Acompanhamento contínuo e ajustes

Revisão periódica do plano, considerando os resultados obtidos, novos aprendizados e eventuais mudanças de contexto ao longo do processo.

Qual é a duração do processo?

A orientação e transição de carreira é um acompanhamento estruturado, com duração estimada de até 12 (doze) meses. Esse tempo mais amplo se justifica por se tratar de um processo que envolve não apenas o planejamento profissional, mas também a elaboração psicológica dos impactos da mudança.

A duração pode variar conforme a complexidade da transição, os objetivos profissionais, o momento de vida e a necessidade de elaboração emocional e planejamento prático. O processo é acompanhado por meio de revisões periódicas de metas e progresso.

Por que realizar a orientação e transição de carreira?

- elaborar de forma mais segura os impactos emocionais da mudança profissional;
- construir um plano de transição realista e coerente com seu momento de vida;
- reduzir a sensação de incerteza e sobrecarga diante da mudança;
- alinhar valores pessoais, competências e possibilidades reais do mercado de trabalho;
- contar com acompanhamento estruturado ao longo de todo o processo de reposicionamento profissional.

Este processo não garante recolocação, promoção ou aumento de renda. O objetivo é oferecer avaliação, reflexão, planejamento e apoio psicológico para decisões de carreira mais conscientes e sustentáveis.

Agende uma entrevista inicial e conheça como a orientação e transição de carreira pode apoiar sua reconstrução profissional.



João Carlos Oliveira da Silva – CRP: 06/127592

Com sólida experiência na área clínica, docência e em desenvolvimento humano e organizacional; graduado em Psicologia e em Recursos Humanos; possui especializações em Gestão Estratégica de Pessoas, em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental, Neuropsicologia e em Sexualidade Humana; Especialista em Psicologia Clínica e Organizacional pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP); Mestrado e Doutorando em Psicologia; membro da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) e da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp). Atua como psicólogo clínico, organizacional e como docente em cursos de pós-graduação, graduação e extensão, possui certificações nas áreas de Educação, Gestão e Saúde.

Responsável técnico dos serviços de Psicologia e Neuropsicologia da Metacognitivo (CRP-J: 06-12230/J)