

# A mostra

**CARREIRA INTENCIONAL**

Amostra

ANDREA TRENCH

CARREIRA INTENCIONAL

*O caminho para a realização pessoal,  
satisfação financeira e saúde emocional  
na carreira*



## Carreira Intencional

Copyright © 2026 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Actual é uma empresa da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books.

Copyright © 2026 Andrea Trench

ISBN: 978-65-61430-81-1

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T773C

1. ed. Trench, Andrea

Carreira intencional / Andrea Trench. –

1. ed. Rio de Janeiro : Actual, 2026.

164 p.; 16 x 23 cm

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-61430-81-1

1. Carreira profissional. 2. Desenvolvimento pessoal.

3. Liderança feminina. 4. Propósito profissional. 1. Título.

CDD 650.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Rodrigo Mertz

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutüs

**Produtor Editorial:** Fonte Editorial



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419  
[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) - [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

Editora

afiliada à:



# Dedicatória

Dedico este livro aos meus maiores parceiros, amigos, incentivadores e amores da minha vida. Helber, meu marido, que me encoraja e impulsiona desde os meus 18 anos, dividindo comigo todos os meus sonhos e projetos. Gabriel, meu filho, meu maior orgulho e propósito nesta vida.

AMOSTRA

Amostra

# Sumário

Introdução	1
1. A triade da prosperidade na carreira	5
Realização pessoal, satisfação financeira e saúde emocional	
2. Autoconhecimento como premissa para a realização e o sucesso profissional	27
3. Comece pela visão	61
Definindo os seus objetivos profissionais	
4. Aprofunde a sua estratégia	77
Aprenda a construir o seu plano de ação	
5. Autodesenvolvimento	89
O poder da habilidade e da atitude para as conquistas profissionais	
6. Gestão de Carreira	105
a competência dos profissionais bem-sucedidos	
7. Quem cuida muito do emprego... acaba por descuidar de sua própria empregabilidade!	113
8. E agora? Como garantir o sucesso do plano de carreira?	127

9. O caminho para ter mais realização pessoal,  
satisfação financeira e saúde emocional

149

Amostra

# Introdução

MUITAS PESSOAS GOSTARIAM DE ter mais resultados na sua carreira, aumentar a clareza com relação à sua direção profissional, saber quais passos dar ou qual caminho percorrer e ter respostas para questões desafiadoras, como:  
Qual é o meu próximo grande passo na carreira?  
Como conquistar esse grande objetivo?  
Quais são os meus principais pontos de desenvolvimento e aprimoramento?  
O que eu preciso fazer para acelerar e potencializar o meu crescimento profissional?

Entre muitas outras questões que dificultam, atrasam ou até impedem o desenvolvimento e o crescimento profissional.

Como consultora de carreira, Career e Executive Coach, orientadora e mentora profissional, lido diariamente com profissionais com essas e outras inúmeras dúvidas. E se tem uma coisa que eu posso dizer com certeza é: todos nós temos as respostas e os caminhos para superar os nossos desafios e alcançar metas profissionais. O que nos falta é a clareza e a sequência dos passos e perguntas para obter essas respostas.

Pois esta é a ideia deste livro: organizar em etapas sequenciais os principais passos que você precisa dar para estruturar o seu plano de desenvolvimento profissional e, em seguida, realizar uma gestão efetiva da sua carreira.

Muito além disso, também quero te ajudar a definir um plano de carreira que te permita ter mais realização pessoal, satisfação financeira e saúde emocional, a tríade do verdadeiro sucesso e prosperidade na vida profissional.

E como cheguei a mapear e definir esse processo que funciona e potencializa os resultados? Bem, a resposta é fácil, mas o caminho foi de muita experimentação, prática e análise dos resultados obtidos com os meus clientes, mentorados e alunos.

Centenas de profissionais passaram por essa metodologia e a cada fechamento de ciclo eu revisitava as etapas, os exercícios, a sequência e os passos estratégicos. Mudanças, ajustes, tentativas e experimentos, todos potencializados por um grande ingrediente: foco total no cliente e, claro, nos resultados!

De repente, lá estava ela: a sequência ideal para trabalhar a visão e a direção de carreira, através da qual inúmeros profissionais foram promovidos, realizaram transições de carreira ou reencontraram aquele caminho que estava obscuro ou ausente.

Em seguida, veio a ideia: por que não transformar tudo isso em um livro prático e objetivo para apoiar mais e mais profissionais no desenho do seu caminho de carreira?

Com muita satisfação, apresento aqui as etapas que percorreremos juntos para a construção da sua visão, direção e estratégia de carreira.

No **primeiro pilar**, falaremos da importância do autoconhecimento, da autoavaliação e da autoanálise. Nenhum plano de carreira pode deixar de lado esses aspectos, caso contrário você pode adotar a estratégia errada, seguir o caminho mais tortuoso, ignorar seus maiores talentos e habilidades e definir objetivos desconectados da sua essência ou dos seus valores.

No **segundo pilar**, abordaremos a importância da visão e da direção de carreira. Essa construção é como a visualização de uma estrada que irá te conectar do ponto onde você está hoje ao ponto em que deseja chegar. Desenvolveremos as metas parciais, os indicadores de sucesso, os prazos estimados para atingi-las e as evidências de concretização. Uma visão sem clareza ou nitidez é como um barco que navega à deriva, sem saber ao certo aonde quer chegar e se pode chegar.

No **terceiro pilar**, passaremos a falar da estratégia de carreira, isto é: o plano de ação com todos os passos estratégicos e sequenciais para atingir os seus alvos e concretizar a sua grande visão. Um objetivo sem estratégia é mais um sonho do que um projeto. E aqui muitas pessoas se perdem no processo, desistindo das suas metas. Para construir uma estratégia assertiva é preciso fazer as perguntas certas e falar com as pessoas certas. E esse será o foco deste terceiro pilar: te ajudar a sair do “eu acho” para “eu tenho um plano com convicção e boas estratégias”.

No **quarto pilar**, começaremos a explorar o que chamo de “menu de autodesenvolvimento”: nada mais do que o seu plano de desenvolvimento pessoal, ou como chamam as empresas, o seu PDI (Plano de Desenvolvimento Individual). A diferença é que, como um bom menu, trabalharemos vários itens diferentes: iremos além da clássica distinção entre hard skills (habilidades técnicas) e soft skills (habilidades socioemocionais).

Abordaremos todos os aspectos essenciais que contemplam o seu desenvolvimento pessoal para alcançar os seus objetivos de carreira: competências, habilidades, atitudes, recursos e elementos sabotadores ou limitantes. Particularmente, esta é a etapa que acho mais importante, pois é aqui que as pessoas têm mais dificuldade: a execução do plano, que demanda persistência, consistência e disciplina.

No **quinto pilar**, após explorarmos todas as etapas do plano estratégico de carreira, falaremos de um tema essencial para manter as melhores práticas por muitos anos, de forma sustentável: gestão de carreira. De nada adianta somente planejar, ter um gás para executar algumas metas e abandonar o foco ou a produtividade depois.

É preciso manter o exercício de autoanálise e autoconhecimento, o reajuste da rota quando necessário, a revisão e mudança da estratégia quando obstáculos surgirem e a continuidade do plano de desenvolvimento pessoal. São práticas que nunca podem ser abandonadas ou mal gerenciadas. Mas como fazer uma gestão efetiva de carreira,

sendo disciplinado em momentos-chave e flexível quando o momento demanda? As melhores práticas de gestão de carreira acontecem exatamente aqui.

Para potencializar tudo isso, no **sexto e último pilar**, vou apresentar aspectos essenciais para o sucesso do seu plano de carreira e para que você tenha os melhores resultados possíveis. São práticas, atitudes e comportamentos que você deve priorizar e melhorar continuamente. Falaremos da importância da priorização, da gestão efetiva do tempo para executar o seu planejamento de carreira, da elevação da autoconfiança e da autoeficácia e da construção de três tipos de capital, que vão muito além do financeiro: o emocional, o social e o intelectual.

E agora, vamos partir para onde tudo começa: a minha própria história e como ela me ensinou a tese que pretendo defender neste livro: *sucesso na carreira é a combinação de realização pessoal, satisfação financeira e saúde emocional*.

# A tríade da prosperidade na carreira

Realização pessoal, satisfação financeira e saúde emocional

NESTE LIVRO, TRAREI VÁRIOS exemplos inspirados em histórias reais dos meus clientes e mentorados, para que você possa ver a teoria transformando a prática. Afinal, de nada adianta ter uma série de conceitos e não saber como aplicá-los. **Mas a primeira história que vou trazer é a minha própria** e como ela me ensinou a tese que pretendo defender neste livro e que pode transformar radicalmente a sua carreira: **sucesso na carreira é a combinação de realização pessoal, satisfação financeira e saúde emocional.**

Eu não sei se você sabe, mas comecei a minha carreira como professora de idiomas. Meu primeiro emprego foi ministrar aulas de espanhol em escolas de bairro. Eu adorava a convivência com os alunos e o dia a dia como professora, mas, em pouco tempo, me vi insatisfeita com os rendimentos que essa atividade me gerava e comecei a procurar os meus primeiros alunos particulares, o que me fez descobrir uma outra paixão: a alternância de abordagens entre aulas em grupo e aulas individuais. Em pouco tempo, percebi que um dos elementos essenciais para que eu me sentisse realizada profissionalmente era a variedade das atividades profissionais do meu dia a dia, o que permanece até os dias de hoje, quase 20 anos depois.

Mas esse não foi o primeiro valor que eu descobri ser essencial na minha trajetória profissional. Dando aulas

em escolas, percebi que me incomodava ter que reportar a algum superior, seguir um método pré-estabelecido ou ainda registrar todas as minhas atividades no caderno dos professores. Aquilo simplesmente tolhia a minha liberdade e autonomia, pois eu gostava de criar as minhas próprias aulas, decidir os horários da minha agenda e definir o tipo de abordagem de ensino a ser utilizada.

**Mais alguns anos e uma nova descoberta: liberdade e autonomia eram (e ainda são) valores simplesmente inegociáveis para mim.** Mas sustentar esse valor cobrava um preço alto: abrir mão da segurança e da estabilidade de uma jornada CLT. Contudo, eu estava disposta a correr o risco em prol da minha realização profissional.

**Segui a minha jornada como professora de idiomas** e, alguns anos depois, também comecei a ministrar aulas de inglês. Era feliz como professora, tinha autonomia, definia minha própria agenda e tinha uma carteira lotada de alunos e até fila de espera. Mais alguns anos nessa vida, até que me dei conta de que haveria um limiar financeiro. Ou eu abria uma escola de idiomas (o que eu não tinha a mínima vontade), iniciava no mercado do ensino digital e plataformas online (zero vontade também) ou encontrava uma outra forma de ganhar mais com o Ensino e a Educação.

Mesmo tendo começado a cobrar mais pelas minhas aulas, me especializado em inglês e espanhol para negócios e ter me tornado uma referência como professora de idiomas para profissionais e executivos do mercado financeiro, eu entendi que havia um limite financeiro intransponível naquela profissão. E, embora me sentisse realizada pessoalmente, já que a minha carreira atendia aos meus valores e me permitia usar parte dos meus talentos, um segundo fator começou a pesar na minha balança: **eu não me sentia financeiramente satisfeita.** Eu sabia que podia mais, queria ganhar mais, mas não estava encontrando esse patamar financeiro almejado como professora.

**Durante um tempo, me senti perdida e paralisada.** Afinal, eu adorava dar aula, mas aquela vida não

estava me permitindo viver os sonhos que eu almejava. E então, tive a minha primeira grande descoberta: **a realização pessoal é essencial, mas, por si só, não é suficiente.** Ela precisa estar acompanhada da **satisfação financeira**, que é simplesmente o quanto você deseja, sabe que pode e precisa receber pelo seu trabalho para viver a vida que sonha e realizar seus desejos pessoais: viagens, compra de imóveis, qualidade de vida, lazer, construção de reservas financeiras, entre outros fatores que obviamente variam de pessoa para pessoa.

Na época, durante uma das conversas sobre o rumo da minha própria carreira, um querido aluno, em quem eu confiava totalmente, me disse: **“Por que você não investe em um treinamento de coaching executivo? Sabia que você tem potencial para desenvolver pessoas, para além de ensinar idiomas?”**

**Mas eu nem sabia do que ele estava falando!** Não tinha ideia do que era coaching, mentoring ou qualquer metodologia de desenvolvimento pessoal e profissional. No entanto, como admirava muito aquele profissional, um executivo renomado do mercado financeiro, decidi buscar mais informações.

E entendi que havia dois métodos de desenvolvimento de pessoas e facilitação de objetivos pessoais e profissionais: o *coaching* e o *mentoring*. Segui o conselho do meu mentor informal e iniciei a minha primeira especialização no mundo do *coaching*. Foram quatro dias intensos e uma jornada de transformação muito além da esfera profissional. **Eu descobri ali um potencial ilimitado que estava simplesmente escondido.** Saí de lá decidida a ajudar pessoas em sua vida pessoal e profissional para além de seus objetivos e desafios no campo dos idiomas. Repito, eu gostava de dar aula, mas sabia que podia fazer muito mais pelas pessoas, pois eu sempre tive habilidades como planejamento, disciplina, foco e determinação, essenciais para um *coach* e um *mentor*.

**Agora me diga se algo não passou pela sua cabeça: você também se sente assim?** Também acredita que possui um potencial enorme, porém escondido e pouco trabalhado?

Quanto mais profundas forem suas reflexões a respeito do seu perfil profissional, daquilo que você faz de melhor, dos seus talentos e habilidades elevados à potencialidade máxima, mais fácil será conquistar o patamar de satisfação financeira que você deseja.

**E então entendi uma grande lição que ensino até hoje aos meus alunos e mentorados: devemos passar muito mais tempo aperfeiçoando as nossas forças e usando-as de forma estratégica e direcionada para os nossos objetivos do que desenvolvendo as nossas fraquezas.** Pode parecer contraditório, eu sei. Veja, com isso não quero dizer que não tenhamos que aprimorar determinadas habilidades ou comportamentos; isso é um processo constante e contínuo de autodesenvolvimento. Quero apenas dizer que **descobrir as suas principais forças e habilidades irá acelerar muito o seu crescimento profissional e financeiro.**

Foi exatamente isso que eu entendi naquele momento: eu tinha o poder de transformar vidas e carreiras, mas não estava usando essa habilidade de impacto e transformação a meu favor. Foi então que decidi iniciar a minha transição de carreira do ensino de idiomas para o *coaching* e o *mentoring* profissional, métodos que se complementam para ajudar pessoas a atingirem seus objetivos profissionais e alcançarem o patamar de sucesso e realização que buscam em suas carreiras.

**Alguns anos se passaram e, novamente, agenda lotada de atendimentos.** Porém, eu me sentia muito mais realizada, pessoal, profissional e financeiramente. O envolvimento com o meu trabalho se tornou tão intenso e magnético que, em poucos anos, eu atendia 8, 9 ou até 10 pessoas por dia. E, como você pode imaginar, essa conta começou a pesar.

O *workaholismo*, ou vício pelo trabalho e, no meu caso, também pelos estudos para o trabalho, começou a avançar sábados e domingos. Pouco tempo com a família, pouco tempo dedicado a mim mesma e muito sucesso e crescimento profissional. Soa familiar por aí também? Você conhece alguém que já tenha passado por isso? É mais comum do que