• COMO SUPERAR UMA DEMISSÃO • GANHE DINHEIRO MUDANDO O MUNDO • É HORA DE CANCELAR A TV A CABO?

você s/a

Abril

APRENDA MAIS RÁPIDO

MAIS DE UM TERÇO DAS APTIDÕES IMPORTANTES HOJE SERÁ INÚTIL DAQUI A TRÊS ANOS. APRENDER RÁPIDO É A HABILIDADE QUE FARÁ COM QUE VOCÊ SOBREVIVA NESSE CENÁRIO. SAIBA DESENVOLVER A COMPETÊNCIA ESSENCIAL PARA CONQUISTAR TODAS AS OUTRAS

"Estudar é como beber água"
Tallis Gomes, fundador da EasyTaxi e da Singu

ISSN 977-1415520001 00229
R$ 16,00 _ JUNHO DE 2017

BAIXE O APLICATIVO GRATUITO BLIPPAR
E DESCUBRA COMO MELHORAR SEUS HÁBITOS
DE LEITURA E DE MEMORIZAÇÃO

APRENDA MAIS RÁPIDO

UM TERÇO DAS APTIDÕES IMPORTANTES HOJE SERÁ INÚTIL DAQUI A TRÊS ANOS. A AGILIDADE PARA APRENDER É O QUE FARÁ VOCÊ SOBREVIVER NESTE CENÁRIO. SAIBA COMO DESENVOLVER A COMPETÊNCIA ESSENCIAL PARA CONQUISTAR TODAS AS OUTRAS

POR BÁRBARA NÓR | FOTOS GERMANO LÜDERS

Em 2020, um terço das competências que hoje consideramos essenciais será substituída por outras. Essa notícia, um pouco assustadora, foi divulgada em um relatório feito pela consultoria global Manpower Group com 18 000 empresas de 43 países e com dados do Fórum Econômico Mundial, cujo objetivo era mapear os grandes desafios das companhias no curto prazo. Para os entrevistados, os avanços tecnológicos tendem a ser cada vez mais rápidos e significativos, mudando todos os dias o perfil das profissões e as demandas de mercado. O resultado dessa tendência é que, para lidar com um cenário tão complexo, algo será essencial: a capacidade de aprender. Essa parece ser uma das únicas certezas num mundo de incertezas. A habilidade é o que vai ajudar os profissionais a assimilar, continuamente, as novas necessidades que surgirão numa velocidade espetacular nos próximos anos. Por isso, ela é considerada uma metacompetência, ou seja, uma aptidão que ajuda em todas as outras que você quer desenvolver. "Para manter a empregabilidade, o profissional precisará ter um olhar holístico em relação às suas capacidades", diz Márcia Almstrom, diretora de recursos humanos da Manpower Group no Brasil, em São Paulo.

Ter essa atuação holística significa compreender, constantemente, como usar suas habilidades em diferentes contextos e absorver novas informações, o que faz com que sua flexibilidade aumente ao longo da carreira. Pensando metaforicamente, há alguns anos, tudo o que um profissional carregava em sua mochila particular era seu talento — e era isso o que importava. No mundo incerto e ambíguo de hoje, não é bem assim. "O que vale é conseguir tirar e pôr coisas na mochila conforme a necessidade", diz Fernando Jucá, sócio da Atingire, consultoria de aprendizagem e autor do livro *Expertise em Aprender* (Papirus 7 Mares, 49 reais).

TALLIS GOMES

FUNDADOR DA SINGU E DA EASYTAXI

Hábito enraizado

Desde jovem, Tallis Gomes, de 30 anos, adquiriu o hábito de estudar pelo menos 1 hora por dia. "Pensava que, se eu fizesse a mesma coisa que a média, teria um resultado mediano. Então, comecei a estudar — algo que, hoje, é como beber água", diz. Por atuar em tecnologia, uma área que se transforma velozmente, esse hábito é essencial para que ele se desenvolva. Sua capacidade de conhecimento lhe permitiu fundar negócios inovadores, como o aplicativo EasyTaxi e a Singu, marketplace de serviços de bem-estar, na qual é CEO. Um dos momentos em que teve de se dedicar ainda mais aos estudos aconteceu quando a EasyTaxi tornou-se líder de mercado e expandiu para o exterior, chegando a ter 400 escritórios em diversos países. Nesse momento, ele teve de entender como administrar negócios e pessoas em uma dimensão maior do que a que estava acostumado. "Corri atrás de competências que se aprendem num MBA. Estudei sozinho na internet e procurei mentores para ter indicações de materiais e cases que eu adaptava à minha realidade." Essa rede de contatos é importante até hoje, por isso Tallis faz parte de grupos de interesse no WhatsApp e no Facebook, nos quais as pessoas trocam informações e tiram dúvidas sobre diversos temas. Para o empreendedor, saber aprender é tão importante que é um de seus principais critérios de recrutamento. "Esse é o ponto de partida para adquirir outras competências."

ILUSTRAÇÃO: GABRIELA MENEZES

Novos rumos

Formada em arquitetura, Andréa Paiva, de 29 anos, começou sua carreira como monitora de cursos na Fundação Getulio Vargas de São Paulo. De tanto assistir às aulas, ela se interessou pelos temas de negócios — algo que parecia distante de seu diploma. Mas a oportunidade de unir os dois mundos surgiu quando um professor a convidou para ajudar em uma palestra sobre arquitetura para um público executivo. Andréa, então, empenhou-se em estudar como explicar o assunto para esse tipo específico de plateia. O professor gostou tanto dessa pesquisa que convidou a profissional para escrever um capítulo para um livro. Foi assim que Andréa resolveu fazer um mestrado na Inglaterra, estudando os efeitos da arquitetura no ambiente de trabalho. "Era um tema pouco abordado, por isso aprendi a buscar conhecimentos e soluções sozinha", diz. A experiência ajudou Andréa a assumir seu novo cargo na FGV, na equipe de projetos, cercada de economistas que têm conhecimentos e métodos muito diferentes dos dela. "No começo, tive de controlar minha ansiedade de querer entender tudo rapidamente." Para dar conta, Andréa mantém cadernos — um para cada área de interesse — nos quais faz anotações dia a dia. Todo esse processo a fez amadurecer na hora de encarar desafios. "É preciso ter paciência, ouvir a opinião dos outros, aceitar críticas e correr atrás. Ficar perdido faz parte."

ANDRÉA PAIVA

COORDENADORA DA ÁREA DE PROJETOS NA FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS

Eficiência ou velocidade?

Parece contraditório, mas o segredo para aprender mais e rapidamente é perder a pressa e criar o hábito de estudar um pouco por dia. Cada vez que entramos em contato com novas informações, o cérebro constrói caminhos neurais, especialmente enquanto dormimos — o que leva tempo. "Muitos ficam frustrados quando não entendem algo logo, porém existe um número limitado de novos caminhos que podemos construir a cada noite", diz Barbara Oakley, professora de engenharia na Universidade de Oakland, nos Estados Unidos, e criadora do curso *Learning how to learn* ("aprendendo a aprender") para a Universidade da Califórnia, em San Diego, disponível na plataforma de cursos online Coursera. Não adianta forçar o cérebro a assimilar mais do que pode absorver em um dia.

Uma das desculpas para acreditar que não se consegue aprender é culpar uma memória ruim. Mas isso é um mito. "Quem tem a memória pior pode ter uma experiência mais rica", diz Barbara. Isso porque essas pessoas precisam desenvolver novas formas e correlações para se lembrar das coisas, o que aumenta a criatividade e a flexibilidade.

A grande questão é que cada um de nós funciona melhor de um jeito. Só que nem todo mundo compreende isso. Não à toa, um dos grandes entraves para o aprendizado é a ideia de que há apenas uma maneira certa de aprender. O modelo tradicional das escolas, focado em livros e em aulas expositivas, não funciona bem para todos. "As pessoas fazem um esforço danado para compreender da maneira que foram ensinadas", diz Maurício Peixoto, professor adjunto na Universidade Federal do Rio de Janeiro e sócio da Oficina da Mente, consultoria de aprendizagem. O problema é que, ao falhar na escola, muita gente passa a acreditar que não leva jeito para ser um bom aluno, o que não é verdade. "Diferentes métodos servem para diferentes pessoas", afirma Maurício.

INVESTIMENTO NO APRENDIZADO

O que as empresas fazem para desenvolver as competências dos funcionários

FONTES: *O FUTURO DOS EMPREGOS, DO FÓRUM ECONÔMICO MUNDIAL (2016), E A REVOLUÇÃO DAS COMPETÊNCIAS, MANPOWER GROUP E GLOBAL HUMAN CAPITAL TRENDS, DELOITTE (2016)*

QUAL É SEU ESTILO DE APRENDIZAGEM?

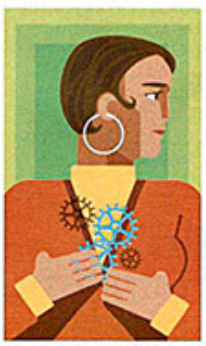
Leia nas próximas páginas os perfis desenvolvidos pela consultoria Manpower Group e descubra os que mais se parecem com você

REALIZADOR ☐

PRÁTICO, VOCÊ GERALMENTE CONFIA EM SUA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA E BOM SENSO PARA RESOLVER OS PROBLEMAS. PREFERE APRENDER COISAS NOVAS SOMENTE QUANDO HÁ UM PROPÓSITO CLARO. ESSE ESTILO DE APRENDIZAGEM O TORNA CONFIÁVEL E COM EMBASAMENTO, MAS É IMPORTANTE TENTAR EXPLORAR NOVOS TERRITÓRIOS EM ALGUNS MOMENTOS — VOCÊ PODERÁ DESCOBRIR INTERESSES E TALENTO EM ÁREAS AINDA DESCONHECIDAS.

ESTUDIOSO ☐

INTELECTUALMENTE INTERESSADO, BUSCA CONSTANTEMENTE ADQUIRIR NOVOS CONHECIMENTOS, NÃO IMPORTA A PRATICIDADE. PROVAVELMENTE, VOCÊ SE INTERESSA POR UMA AMPLA GAMA DE ASSUNTOS E É ATRAÍDO POR HOBBIES CULTURAIS. SÓ TOME CUIDADO PARA NÃO NEGLIGENCIAR SUAS HABILIDADES PRÁTICAS AO EXPLORAR APENAS CONTEÚDOS E CONCEITOS QUE SÃO MAIS FASCINANTES PARA VOCÊ.



PENSADOR ☐

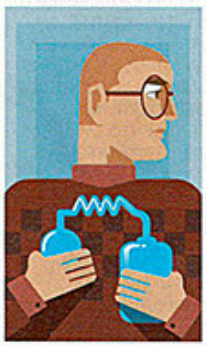
VOCÊ É ORIENTADO A ADQUIRIR NOVAS COMPETÊNCIAS, QUE SEJAM PRÁTICAS. NA MAIOR PARTE DO TEMPO, NORTEIA SEU APRENDIZADO PARA TEMAS E ASSUNTOS ESPECÍFICOS, EMBORA ALGUNS ASSUNTOS FAVORITOS POSSAM SER CONSIDERADOS, INDEPENDENTEMENTE DE SUA UTILIDADE. EXPLORE AO MÁXIMO AS ÁREAS DE MAIOR INTERESSE E CONSIDERE A HIPÓTESE DE EXPANDI-LAS PARA AMPLIAR AINDA MAIS SEUS HORIZONTES.

ILUSTRAÇÃO: GABRIELA MENEZES; **PERFIS** MARCOS MÜLLER

QUAL É SEU ESTILO DE APRENDIZAGEM?

ORIGINAL ☐

TEM PROPENSÃO A QUESTIONAR O PADRÃO ESTABELECIDO, COM UMA POSTURA DETERMINADA E ORIGINAL. INTERESSA-SE POR NOVAS TENDÊNCIAS, MAS SOMENTE SE PUDER DESENVOLVÊ-LAS E MELHORÁ-LAS. SEU ESTILO DE APRENDIZAGEM TEM CHANCE DE TORNÁ-LO UM PIONEIRO, MAS CONSIDERE A IMPORTÂNCIA DA CONTRIBUIÇÃO COLETIVA E DO TRABALHO EM EQUIPE COMO FONTE DE NOVOS CONHECIMENTOS.



INOVADOR ☐

DIANTE DE NOVAS IDEIAS E TENDÊNCIAS, VOCÊ COSTUMA OBSERVAR PRIMEIRO COMO OS OUTROS ESTÃO LIDANDO COM AQUELE NOVO CONTEXTO ANTES DE ADOTAR A NOVIDADE. ISSO FAZ COM QUE VOCÊ SÓ A CONSIDERE VIÁVEL QUANDO A EFICÁCIA É VALIDADA. ESSE ESTILO EXPLORA AS MUDANÇAS E AS TENDÊNCIAS, MAS DE FORMA CAUTELOSA. PARA TER MAIS AGILIDADE, PROCURE ADOTAR UMA POSTURA PROATIVA.

TRADICIONAL ☐

USUALMENTE, VOCÊ SEGUE OS PADRÕES CORRENTES, VALORIZA A INTERAÇÃO COM O GRUPO, CONSIDERA IRRELEVANTES NOVAS TENDÊNCIAS E PREFERE UMA ABORDAGEM DIRETA E PRÁTICA AO TRABALHAR COM OUTRAS PESSOAS. ISSO FAVORECE O TRABALHO EM EQUIPE, MAS NÃO TENHA RECEIO EM OUSAR DE VEZ EM QUANDO — ARRISCAR PODE DIFERENCIÁ-LO DOS DEMAIS E AJUDÁ-LO A SE DESTACAR.

EM 2020, MAIS DE UM TERÇO DAS COMPETÊNCIAS DESEJADAS SERÁ FORMADA POR HABILIDADES QUE SÃO INÚTEIS HOJE

Sob medida

Para que as coisas deem certo, seu aprendizado deve se tornar um modo de ser, pois assimilar novidades envolve mais do que se dedicar aos livros. Isso porque nós ganhamos conhecimento por meio de vários sentidos — o tato e os movimentos são fundamentais para assimilar atividades práticas; a visão, para entender diagramas e gráficos; a audição e a fala, para compreender uma música ou uma nova língua. Cada um tem mais ou menos afinidade com esses aspectos, e é aí que está o segredo: você precisa descobrir o que é melhor para si mesmo. Uma das maneiras de fazer isso é tentar aplicar diferentes métodos e manter um diário de estudos. "Anote o que você fez a cada dia e como se sentiu depois", diz Barbara. Com o tempo, será possível notar o que funcionou e o que não deu tão certo assim.

Só tome cuidado para não subestimar nenhuma parte do processo. Por mais que você goste de livros, é necessário colocar o que estudou em prática para reforçar o que leu. O desafio de uma nova situação ativa as redes neurais e nos força a encontrar soluções diferentes daquelas a que estamos acostumados. E as experiências que nos trazem algum tipo de emoção tendem a ficar mais guardadas na mente. É por isso que se forçar a fazer uma apresentação a um colega sobre um conteúdo que você ainda não domina, por exemplo, pode ser uma ótima ideia se você quer memorizar. "Todo aprendizado implica uma mudança, e o desconforto faz parte", diz Jucá.

Motivação pessoal

Encontrar motivação para aprender é tão importante quanto descobrir seu estilo de estudo.

BOM ALUNO

Técnicas para melhorar sua capacidade de aprendizado

1. ALIMENTE SEU CÉREBRO
Para trabalhar bem, nossa mente precisa de glicose. Consuma boas fontes de açúcar: frutas frescas ajudam a fornecer essa energia de forma gradual.

2. EXERCITE-SE
Não só porque atividade física faz bem, mas porque praticar um esporte novo mobiliza e treina as competências necessárias para o aprendizado.

3. RELAXE
Antes do estudo, faça alguma atividade prazerosa. O estresse e o nervosismo nos tornam menos propensos a compreender e mais resistentes às dificuldades.

4. CRIE UMA ROTINA
Concentre-se em estudar um pouco a cada dia, em vez de acumular tudo em um dia só. Meia hora de estudo todos os dias vale mais do que 7 horas seguidas.

5. VARIE O AMBIENTE DE ESTUDO
Se você costuma ficar no quarto, experimente sair para um café ou para uma biblioteca pública. Isso ajuda a manter o foco e estimula o cérebro.

ILUSTRAÇÃO: GABRIELA MENEZES; PERFIS MARCOS MÜLLER

Em conjunto

Francisco Tortorelli, de 46 anos, tem uma longa carreira em marketing. Passou por gigantes como Unilever e Pepsico, agências de publicidade e teve a própria consultoria, quando atendeu a diversas marcas. Em cada uma das etapas de sua carreira, saber aprender foi o que o ajudou a crescer — sempre se valendo de colegas e amigos para compreender novidades. Hoje, ele está na Danone e trabalha mapeando o comportamento dos consumidores. "As metodologias, abordagens e dinâmicas estão sempre mudando. Imagina o que era pesquisa um ano atrás? Hoje já mudou completamente", diz. Para se armar, Kiko busca conhecimentos de áreas diferentes, que passam por tecnologia, antropologia e psicologia, e usa o networking para trocar ideias. "Saio para tomar um café, converso com colegas de outras empresas. A gente troca figuras e um aprende com a experiência do outro." Tentar coisas novas sempre envolve um risco, mas, para ele, só a prática permite descobrir o que realmente funciona. "É como o produto mínimo viável das startups: é necessário ter um ponto de partida embasado antes de ir para o mercado, mas as coisas não precisam estar perfeitas. Não dá para ficar esperando o conhecimento completo sobre alguma coisa para praticá-la. Só na prática você vê o que funciona ou não."

FRANCISCO TORTORELLI

DIRETOR DE STRATEGY & INSIGHTS NA DANONE IOGURTES

GIOVANNI ZAPONNI

DIRETOR DE MARKETING DA BEETECH

Disciplina para crescer

Quando cursava a faculdade de engenharia, Giovanni Zaponni, de 25 anos, ficou sabendo de uma vaga de estágio em marketing na BeeTech, startup de tecnologia, de São Paulo. "Mesmo sendo fora da minha área, fiquei curioso. Queria tentar coisas novas", diz. Em 2015, ele se tornou o primeiro estagiário da companhia e, desde o início, teve de correr atrás dos conhecimentos de marketing. Uma de suas estratégias é se aproximar de pessoas que dominam os temas que quer aprender e observá-las. Além disso, acorda por volta das 6 horas, lê sobre assuntos gerais durante 1 hora e meia e, no caminho para o trabalho, continua lendo. Depois do expediente, faz cursos on-line. Esse estudo constante o ajuda a ter insights. "Uma vez li sobre como estruturar campanhas, mas num contexto bem diferente do nosso, e aquilo fez com que questionasse a forma como trabalhávamos." A inquietação levou a mudanças que tiveram um impacto nas receitas da companhia, que cresceram 20% em duas semanas. Os estudos também contribuíram para que Giovanni crescesse profissionalmente: em julho de 2016, ele foi promovido a diretor da área de marketing e é, agora, sócio da BeeTech.

Procrastinar e abandonar projetos no meio do caminho ocorrem com frequência durante o processo. A explicação é que, muitas vezes, o problema está no fato de que não há clareza sobre o motivo de aprender determinado assunto. "Você pode estar até curioso, mas vai se perguntar para que usará aquilo e por que gasta seu tempo, emoções e dinheiro", diz Maurício. Por isso, saber escolher objetivos de aprendizagem é crucial — estabelecer metas semanais, mensais e anuais é uma boa maneira de exercitar esse pensamento. "Precisa ser algo bem definido, não adianta só pensar que quer fazer um curso", diz Jucá. Os objetivos devem ter a ver com seus anseios de desenvolvimento pessoal. Se você quer se tornar um bom líder, por exemplo, pode ser uma boa ideia fazer cursos sobre como se tornar um ouvinte melhor. O que importa é ter clareza sobre os ganhos que aquele novo conhecimento trará para seu dia a dia. Para visualizar melhor o que você realmente tem interesse em aprender, anote suas metas pessoais e profissionais, e então veja o que é preciso para atingir cada uma delas. Trocar ideias com colegas e chefes também ajuda a avaliar o que é mais relevante no dia a dia. "Sempre pense no que você quer, no que você precisa e o contexto em que você está", diz Maurício.

Ao mesmo tempo, as expectativas de aprendizado devem estar alinhadas com o tempo que você pode dedicar aos estudos. A maturidade emocional tem um papel importante nesse quesito. Além da paciência para trabalhar em algo cujos resultados não vêm no curto prazo, é importante saber se colocar em situações desafiadoras. "É preciso se abrir para o desconhecido, e essa é uma grande dificuldade para muita gente", diz Jucá. Assimilar uma coisa nova significa, de certa forma, tornar-se mais vulnerável e, necessariamente, errar. Não é fácil, ainda mais quando temos a ideia de que ser eficiente é aprender e acertar. Mas pedir ajuda a vozes mais experientes, aceitar quando erramos e respeitar o próprio tempo para assimilar informações fazem parte do processo — e é isso que o torna mais eficiente. "Nós aprendemos por meio de pedaços de informações, até criar um padrão mental. Praticar o que é mais difícil ajuda a assimilar as coisas novas", diz Barbara. Mas não até a exaustão. Se depois de 1 ou 2 horas de estudo você está sem sair do lugar, o ideal é parar e relaxar. Sair do modo focado para um modo difuso é um poderoso aliado para processar melhor as informações.

É aquela história: quantas vezes você, depois de desistir de tentar resolver alguma coisa, foi dar uma volta, tomar um café ou bater papo com alguém e teve, de repente, a ideia para solucionar a questão? Quando relaxamos, o cérebro não para de trabalhar, simplesmente trabalha de uma maneira diferente e faz com que toda a informação, que parecia complexa demais, seja desvendada. Por isso, não desista. Se o conteúdo que você está estudando faz sentido para sua carreira (e para sua vida), o aprendizado virá. E, quanto mais você treinar essa capacidade, mais competências vai desenvolver, pois sua compreensão de mundo aumenta a cada hora dedicada a algo novo. Tudo isso envolve esforço e comprometimento, mas os resultados são mais do que compensadores.

65% DOS CARGOS QUE A GERAÇÃO Z VAI DESEMPENHAR AINDA NÃO EXISTEM

QUAL É SEU ESTILO DE APRENDIZAGEM?

AUDACIOSO ☐

ADORA NOVAS EXPERIÊNCIAS E CONHECER PESSOAS. SEU PERFIL ADAPTA-SE A SITUAÇÕES INCOMUNS E ENTEDIA-SE RAPIDAMENTE COM COISAS PREVISÍVEIS. PARA VOCÊ, PLANOS SÃO LIMITANTES — VOCÊ PREFERE ARREGAÇAR AS MANGAS E DESCOBRIR NA PRÁTICA COMO AS COISAS FUNCIONAM. PROCURE AVALIAR O CENÁRIO ANTES DE AGIR, IDENTIFICANDO NO GRUPO PERFIS MAIS CAUTELOSOS DO QUE O SEU.

EXPLORADOR ☐

CONHECER PESSOAS E EXPERIMENTAR COISAS NOVAS FAZEM PARTE DE SEU PERFIL — MAS NÃO O TEMPO TODO. EMBORA VOCÊ FIQUE ENTEDIADO COM A ROTINA, UM LOCAL DE TRABALHO DESESTRUTURADO PODE DEIXÁ-LO FRUSTRADO. DIANTE DE NOVAS EXPERIÊNCIAS SEU OTIMISMO É MODERADO, E ESSE EQUILÍBRIO LHE É FAVORÁVEL. SEU DESAFIO É NÃO SE ACOMODAR AO CONHECIDO E ROTINEIRO E AMPLIAR AS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM.

PLANEJADOR ☐

VOCÊ SE SENTE MAIS À VONTADE COM SEUS CONHECIDOS, COM AMBIENTES FAMILIARES E GOSTA DE PLANEJAR TUDO COM ANTECEDÊNCIA. "EM TIME QUE ESTÁ GANHANDO NÃO SE MEXE" RESUME SEU MODO DE VIVER. É UMA ESTRATÉGIA SÓLIDA, EMBORA POSSA LIMITAR SUAS OPORTUNIDADES. ABRA SUA MENTE AO INESPERADO PARA AMPLIAR AS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM.

ILUSTRAÇÃO: GABRIELA MENEZES; **PERFIS** MARCOS MÜLLER