

COMO CONCILIAR



***VIDA
PESSOAL***

***VIDA
ACADÊMICA***

***VIDA
PROFISSIONAL***

ESAMC



INTRODUÇÃO

Sabemos que não é fácil conciliar as aventuras da vida pessoal com a responsabilidade da vida profissional e ainda com a seriedade que a vida acadêmica exige. Mas esta é uma atividade necessária e estamos aqui para te ajudar!

Todas as áreas de conhecimento permitem um planejamento de como será o futuro na profissão e até mesmo o vislumbre desse futuro com estágios e vivências práticas. Por isso, é essencial que seja feito um planejamento detalhado dessa vivência acadêmica e até da profissional, para que se possa encaixar experiências da vida pessoal e, assim, praticar uma vida saudável.

Este período da Graduação é o ideal para fazer um planejamento prático e viável de toda a sua carreira, levando em conta a escolha da área de

atuação e os passos para alcançar o tão almejado sucesso profissional e a paz na vida pessoal.

Por isso, neste e-book exclusivo, trazemos até você um manual prático de como conciliar a vida pessoal, profissional e acadêmica, com dicas de como avaliar cada momento da graduação e detalhes que farão com que seu planejamento seja detalhado e extremamente executável.

Lembre-se: a ESAMC tem a melhor grade curricular para formar verdadeiros líderes na sua área de trabalho. Nossos cursos estão entre os melhores do Brasil! Você pode saber mais sobre o nosso modelo pedagógico [aqui](#).



**PLANEJANDO SUA
VIDA ACADÊMICA**

Antes de começar o planejamento da sua vida profissional ou pessoal, é interessante pensar em como será sua vida acadêmica. E esse planejamento começa com a escolha do seu curso.

Uma ótima dica para escolha da graduação é a observação da grade curricular de cada curso. Na grade curricular você vai poder verificar em quais semestres irá estudar as disciplinas que está mais ansioso e poderá ter um vislumbre das áreas de atuação, podendo começar a escolha da área específica da profissão que tem mais afinidade, a fim de exercê-la no futuro.

Mas ainda existem outras formas para se escolher o curso! No nosso e-book [Manual de Planejamento de Carreira](#), você pode conferir outras dicas!

Após a escolha do curso, vem realmente o planejamento da sua vida acadêmica. O ideal é colocar no papel – ou na tela de um computador – um planejamento que envolva prazos e custos da vida acadêmica.

No nosso e-book [Voltando aos estudos: Como se organizar financeiramente?](#) você encontra um modelo de planejamento que contempla eventuais custos com materiais necessários para cursar a Graduação.

Este planejamento é necessário para definir quanto tempo e investimento será necessário para a sua vida acadêmica. Só com estas definições será possível planejar uma boa integração entre a vida acadêmica, profissional e pessoal.

**PLANEJANDO
SUA VIDA
PROFISSIONAL**



Após a escolha da Graduação vem o planejamento da sua vida profissional. Muitos acreditam que a vida profissional só começa após o término da faculdade, quando você fica realmente pronto para o mercado de trabalho.

Aqui na ESAMC, é verdade que você se torna um líder na sua área de atuação e sai mais do que preparado para o mercado de trabalho, mas levando em consideração nossas aulas dinâmicas e nossos experientes professores, além de atividades e estágios ao longo do curso, o planejamento profissional já pode – e deve – começar bem antes da formatura.

O planejamento profissional passa pelo planejamento acadêmico, já que muitos materiais e equipamentos adquiridos para a faculdade também acompanharão o profissional no dia a

dia do mercado de trabalho.

Além disso, um bom planejamento profissional inclui seus sonhos e desejos de carreira, como o cargo que você pretende alcançar ou até mesmo o negócio próprio que você pretende abrir.

Novamente, esse planejamento passa ainda por outras questões acadêmicas, como a vontade de fazer uma Pós-Graduação, como MBA ou mestrado. Lembrando sempre que o ideal é que esta Pós-Graduação tenha um alinhamento com a profissão escolhida.

Ainda sobre a profissão escolhida, é importante ressaltar que este planejamento tem de ser revisado e reanalisado a cada ano (ou a cada conjunto de anos, como a cada três ou cinco anos, por exemplo), mas se

você almeja ser um juiz federal no futuro, por exemplo, é importante que você já se imagine cumprindo os requisitos para esta função. É imaginando-se no cargo almejado que se começa um planejamento.

É extremamente recomendável ainda que se faça um planejamento de gastos. Todo processo educacional e profissional tem seus custos com materiais, cursos e eventuais estágios ou trabalhos de aprendizado. E estes custos devem ser previstos mensalmente, mesmo que em níveis de estimativa, não necessariamente com os valores reais.

Por fim, um ponto importante do planejamento é a revisão. É importante estabelecer um período para a revisão de todo o planejamento. É nessa revisão que você poderá verificar se o sonho

profissional continua o mesmo e se as tarefas anteriores foram cumpridas. Nesta fase de revisão – que recomendamos que seja uma vez por ano, pelo menos – também é ideal rever os passos a serem cumpridos para a realização da próxima etapa da meta, por exemplo, se a próxima parte para o cumprimento da meta final é a realização de um curso de especialização ou MBA, é na revisão que você começa as pesquisas para escolher um bom curso.

Com essa revisão é possível avaliar também como o conteúdo aprendido até aquele momento já te influenciou. Na ESAMC, por exemplo, oferecemos aulas dinâmicas, com muitos exemplos práticos e debates sobre situações de cada profissão, além de laboratórios e professores qualificados. Estes recursos podem te influenciar a seguir uma ou outra

carreira dentro da profissão e é importante reavaliar suas metas de tempos em tempos, levando em conta este aprendizado.



**PLANEJANDO SUA
VIDA PESSOAL**

Por fim, após o planejamento de seu futuro acadêmico e profissional, é chegada a hora de um planejamento pessoal.

Sabemos o quanto é difícil planejar a vida pessoal, pois normalmente vivemos o dia a dia sem nos preocuparmos muito com o nosso futuro, pelo menos no que diz respeito à nossa vivência pessoal.

Porém, é extremamente recomendável que se estabeleça os planos para sua realização pessoal. A conquista de uma nova casa, um novo carro, a constituição de uma família, uma viagem de lazer... todos estes passos são extremamente importantes na vida de uma pessoa e, sempre que possível, eles devem ser planejados.

É só com o planejamento que será possível conciliar todos os aspectos da sua vida. Mesmo que as prioridades se alterem ao longo do tempo, com um bom planejamento pessoal (sempre que possível com prazos, metas e até custos) você fica mais preparado para possíveis adversidades que possam surgir e pode simplesmente fazer pequenas alterações nos seus planejamentos.

Pode parecer banal planejar a vida pessoal. Pode parecer até desnecessário para aqueles que “deixam a vida te levar”. Mas vale ressaltar que este planejamento não impede que imprevistos ocorram. Um planejamento da vida pessoal te deixará preparado (a) para enfrentar estes imprevistos e adaptar-se melhor às situações.



**CONCILIANDO A
VIDA PESSOAL,
PROFISSIONAL E
ACADÊMICA**

Com os três planejamentos em mãos, é hora de juntar tudo e conciliar, no seu dia a dia, estas três áreas.

Nosso objetivo não é instruir ninguém a ter os dias completamente planejados e cheios de regras, mas sim, demonstrar a importância do planejamento num nível macro – onde todos os sonhos e desejos sejam realizados em prazos razoáveis e com os custos minimamente planejados.

Esta junção dos três planejamentos é essencial para que você consiga realizar todos os seus objetivos e metas. Todo este planejamento pode parecer preciosismo, mas é altamente recomendável, pois é assim que se formam os profissionais do futuro: planejando a própria carreira e os próprios sonhos, com riqueza de detalhes e até, se possível, metas a

serem cumpridas.

A black and white photograph of a man sitting in a chair, viewed from behind. He has his hands clasped behind his head, and a watch is visible on his left wrist. He is looking out a large window that shows a blurred cityscape. The text 'CONSIDERAÇÕES FINAIS' is overlaid in the center of the image.

**CONSIDERAÇÕES
FINAIS**

Como já mencionado, este planejamento pode prever ainda cursos de Pós-Graduação. E aqui na ESAMC, temos cursos voltados efetivamente ao planejamento. Nosso exclusivo MBA tem um método inovador que contempla o Planejamento do seu sonho profissional e você pode saber mais sobre isso [aqui](#).

Além disso, oferecemos exclusivos cursos online, que podem ser realizados paralelamente ao curso de Graduação ou à Pós-Graduação. Alguns cursos, como Análise de Cenários e Planejamento Estratégico, Gestão de Projetos, Gestão de Talentos, Gestão Estratégica de Finanças e Visão de Futuro e Tendências de Negócios podem te ajudar já no planejamento de carreira a que este e-book se refere! Saiba mais sobre estes cursos [aqui](#).

CONCLUSÃO

Com muito estudo e um planejamento detalhado é possível ter sucesso em qualquer área e conciliar com resultados positivos sua vida profissional e acadêmica com sua vida pessoal e isso você já percebeu com este e-book. Agora é colocar em prática todo este ensinamento e alavancar sua carreira, se tornando um líder na sua área de atuação e realizando seus sonhos acadêmicos, profissionais e pessoais.

Lembre-se: a ESAMC tem os melhores cursos de graduação, com laboratórios práticos qualificados e aulas dinâmicas, além de uma grade curricular excelente para você ter ainda mais sucesso na sua área de atuação.

Confira no [site](#) todas as nossas opções de cursos e venha se tornar um líder com a ESAMC!

 [/esamc](#)

 [@esamcoficial](#)

*Siga a ESAMC no Instagram
e no Facebook e fique por
dentro das novidades!*