

# ANNA OLIVEIRA

E-book

APRENDA A  
JOGAR O JOGO  
CORPORATIVO  
E SEJA UM  
VENCEDOR



**A**

ANNA OLIVEIRA  
MENTORSHIP

## APRENDA A JOGAR O JOGO CORPORATIVO E SEJA UM VENCEDOR

Ei, você está prestes a começar a leitura desse e-book, que contém dicas valiosas para evitar o fracasso e estagnação profissional e impulsionar sua carreira.

Antes de prosseguir, responda com sinceridade: o que você sente que está faltando para alavancar sua carreira hoje?

- Ser reconhecido por seus resultados?
- Ter boa influência na liderança?
- Ter mais visibilidade?
- Ser mais estratégico?
- Ter mais controle sobre suas emoções?

Qual é sua primeira resposta?

Anote e agora podemos prosseguir.

A leitura deste e-book não leva mais do que poucos minutos.

Silencie o celular e bloqueie suas distrações por 15 minutos.

No final, tenho um convite para você.

Nos vemos em breve!

Anna Oliveira

# Mentoria ANNA OLIVEIRA

## Quem é a Anna Oliveira?



Sou mentora e coach de executivos há mais de 15 anos, atendendo individualmente e em grupo, profissionais de diferentes indústrias e níveis hierárquicos. Sei o que fazer para conduzir meus clientes cada vez mais perto do sucesso e cada vez mais longe do fracasso. Fiz certificações e formações em mentoria, coaching, neurociência, inteligência emocional e outras disciplinas do desenvolvimento humano. Há cerca de 1 ano recebo o título de MCC - Master Certified Coach pela ICF - International Coach Federation, a mais alta credencial de coaching em nível mundial.

**O MUNDO CORPORATIVO É UM JOGO...** E para vencê-lo é importante conhecer e dominar as regras. Existem algumas táticas e estratégias que todo bom jogador precisa conhecer para navegar bem nesse campo, driblar a concorrência e marcar o gol da vitória.

Para ter acesso a esse conhecimento, que vai expandir sua visão sobre crescimento na carreira no mundo corporativo, é preciso desmistificar algumas suposições e crenças sobre o que realmente faz diferença na hora de subir degraus em direção da promoção.

Agora, vamos demolir os enganos que atrapalham o percurso rumo ao sucesso corporativo e esclarecer de uma vez por todas, o que vai fazer você virar o jogo e sair do caminho da estagnação e fracasso.

## 1 – NÃO DEPOSITE TODAS AS SUAS FICHAS SOMENTE EM TRAZER RESULTADOS



Antes de mais nada, é preciso esclarecer uma coisa: trazer resultados é bom e é o que garante seu “ticket” para jogar o jogo corporativo. Resultados te qualificam para jogar, mas não vencem, sozinhos, o jogo.

Uma tendência que vem crescendo muito entre as empresas, na avaliação de desempenho os seus colaboradores, é mensurar o que o funcionário faz e como ele faz.

Ou seja, além das entregas concretas de metas e objetivos, também é avaliado como o colaborador alcançou os resultados.

Por isso, cuidar do seu como, ou da sua maneira de gerar os resultados, é tão importante quanto alcançar os resultados em si.

Na maioria das empresas, quando o “como” está desalinhado com a cultura e gera desarmonia no clima organizacional, a nota da avaliação de desempenho é classificada como não atende as expectativas ou atende parcialmente as expectativas, o que prejudica uma possível promoção ou bônus do colaborador.

Se você ainda não pensou nisso, na próxima página te convido a avaliar, no seu dia a dia o seu “como”.

## Exercício de Reflexão

Observe se a sua maneira de trabalhar nas metas é similar a quem recebe mais reconhecimento na empresa.

O seu jeito de bater as metas está alinhado aos valores da empresa?

Você segue o direcionamento dado pela liderança de como eles desejam que o objetivo seja alcançado?

Esses são sinais importantes para prestar atenção e ajustar o seu comportamento.

Não deixe que as seguintes crenças: “só sei fazer desse jeito” ou “eu sou o que sou e não posso mudar” te impeçam de se adaptar ao que é valorizado e conta pontos.

Importante: a adaptação é uma competência de ouro para quem quer chegar ao pódio final!

## 2. DESAFIE-SE A SAIR DA ZONA DE CONFORTO



Não é incomum, a liderança das empresas pedir por inovação. Para se manter competitivo em qualquer negócio, uma empresa precisa se manter atualizada e modernizar seus processos e produtos, tanto para atrair novos clientes, como para baixar custos e gerar mais valor do que a concorrência.

Na gestão da própria carreira executiva, isso não é diferente.

Para você se manter um profissional “competitivo”, você também precisa se atualizar, se desenvolver e entregar mais valor para gerar mais visibilidade e aumentar suas chances de crescer.

Parece um clichê, mas é mais pura realidade: a sua vitória está fora da zona de conforto! E no fundo eu e você sabemos disso.

Você precisa sair da armadilha que é a acomodação. Entender que o que te trouxe até onde você está agora, não necessariamente irá te levar para um próximo nível.

Investir no próprio desenvolvimento é um dos grandes diferenciais de quem não fica acomodado com o que já sabe e domina. Adquirir novas habilidades, um novo idioma e aperfeiçoar *soft skills* está no topo da lista de quem está sempre inovando na carreira.

Todos os CEOs mais bem sucedidos do mundo têm um coach ou já tiveram um coach ou mentor que os auxiliou na carreira.

Dica: Ter um apoio de um profissional experiente que possa te ajudar a se desenvolver irá expandir seus horizontes irá fazer de você um profissional mais completo.

## **Exercício de Reflexão**

O que você pode aprender ou desenvolver que irá fazer diferença no próximo cargo que você almeja ocupar?

Comece hoje a se preparar para o próximo nível!

Se você estiver preparado, acesse agora o site Mentoria Anna Oliveira – Aceleradora de Carreiras, veja os testemunhos [www.annaoliveiramentoria.com](http://www.annaoliveiramentoria.com) e entenda como você pode se desafiar a ser um profissional ainda mais completo e realizado com sua carreira

## 3. CONTROLE SUAS EMOÇÕES



Você já ouviu falar em *soft skills*? No último fórum econômico mundial, dois tópicos foram destacados para o desenvolvimento do profissional do futuro: IA e *soft skills*.

*Soft skills* são habilidades não técnicas, mas que todo profissional deve ter se quiser se destacar no universo corporativo. Como por exemplo: empatia escuta ativa, liderança, pensamento estratégico etc.

A inteligência emocional é um tipo de *soft skill*. Talvez, o mais importante deles, porque sem inteligência emocional não há ambiente mental saudável para realização de nenhum outro *soft skill* com qualidade e consciência.

Ter inteligência emocional significa saber identificar e gerenciar as suas emoções, assim como as das pessoas com quem você se relaciona.

Um líder, por exemplo, deve saber absorber pressão e transformar essa energia em motivação para superação de obstáculos.

Para gerenciar melhor suas emoções, é preciso, inicialmente, ter ciência de que se você não dominar seus impulsos emocionais, seus impulsos irão dominar você!

Existe uma parte totalmente instintiva dentro de nós que sempre está pronta para atacar e se defender. Isso acontece tão rapidamente que sem nos darmos conta.



# Mentoria ANNA OLIVEIRA

Quando menos esperamos palavras saem da nossa boca sem passar por um bom filtro de questionamento ou perdemos uma oportunidade por não ter a coragem necessária para tomar a iniciativa de falar.

Ser inteligente nessas horas, é usar nossa parte racional para restaurar o estado de neutralidade perante os fatos e acessar toda nossa capacidade cognitiva para construir uma resposta que gere um bom resultado, sem gerar consequências indesejáveis.

## Como fazer isso?

Existem muitas técnicas disponíveis para isso, mas a que eu mais gosto, por ser bem fácil de ser aplicada, e cito no vídeo 'DOS & DONTS DA CARREIRA DE SUCESSO' disponível no meu canal do Youtube [@annaoliveiramentoria2023](#), é a que ensino a seguir: **PARE - RESPIRE - REFLITA - DECIDA**

**Passo 1:** PARE - Não aja automaticamente, dê uma pausa, interrompa o impulso de dar uma resposta rápida e instantânea ou ficar preso no julgamento interno. Dê um comando para si mesmo: PARE!

**Passo 2:** RESPIRE - A neurociência já comprovou que a respiração por si só já é m regulador natural das emoções. A respiração abdominal e profunda acalma nosso circuito nervoso e nos deixa num estado mais relaxado onde o intelecto funciona melhor. Faça 3 respirações profundas e conscientes. Concentre sua atenção no ar entrando e saindo e perceba o estado de tranquilidade de instalando no seu corpo e mente.

## Mentoria ANNA OLIVEIRA

**Passo 3:** REFLITA - Agora distanciado da situação, mais relaxado e com a respiração adequada, é hora de pensar. A reflexão deve ter foco em COMO solucionar o problema ou COMO agir na situação para alcançar o melhor resultado. Não se deixe levar pelo impulso de querer descontar o desconforto emocional. Evite procurar por culpados, vítimas e vilões. Esse tipo de pensamento é desperdício emocional que drena sua energia da ação e desvia o seu foco. Procure entender onde está a causa do problema e pelo que você pode se responsabilizar para resolvê-lo.

**Passo 4:** DECIDA - A parte chave desse soft skill é acionar uma ação diferente daquela que seria motivada automaticamente pela emoção negativa. Decida o que você vai fazer diante da situação levando em conta os seguintes parâmetros: 1. Qual é a sua parte e o que você pode fazer para melhorar a sua experiência e a experiência do seu relacionamento com os envolvidos na situação? 2. Qual a ação prática para a solucionar o conflito/problema ou para chegar no seu objetivo inicial?

Agora, com as emoções mais controladas e um plano de ação, você pode agir e mostrar o quanto você é maduro e inteligente emocionalmente.

## 4 . NÃO COLOQUE FOCO EM PROBLEMAS, COLOQUE FOCO EM SOLUÇÕES



Pense comigo: para que serve ter mais conhecimento e mais experiência na vida?

A verdade é que à medida que ficamos mais experientes, acumulamos um arsenal de conhecimento especializado com potencial de gerar novas ideias e soluções diante de problemas.

Seria um desperdício, não usar toda essa informação para propor estratégias que ainda não foram exploradas diante dos desafios empresariais.

Na corrida executiva, rumo ao topo, ser estratégico e colocar o foco em solucionar problemas trará para você um holofote de atenção positiva.

E é justamente isso que irá fazer você se destacar, deixar visível sua capacidade de lidar com situações desafiadoras, gerando valor e enxergando oportunidade onde outros veem dificuldade.

Ser mais estratégico e colocar o foco no lugar certo, significa usar sua energia para pensar em solução e não ficar alimentando, ou se deixar contagiar pelo drama emocional que o problema traz consigo.

## Exercício prático

Fuja de conversas vazias que buscam por culpados e coloque seu foco em identificar o que pode ser feito:

1. Imediatamente, para mitigar perdas e danos;
2. Em médio e longo prazo para prevenir que o problema volte a aparecer no futuro.

Essa linha de atuação irá fazer com que a sua opinião seja valorizada e sua presença seja cada vez mais requisitada na tomada de decisões importantes.

Uma atitude que posicionará você em alinhamento com o alto escalão, e poderá abrir portas e oportunidades de crescimento profissional.

## 5. NÃO ESPERE QUE A EMPRESA GERENCIE SUA CARREIRA



Esse é um erro clássico e muito comum. Esperar que a empresa, o gestor, o diretor, o RH, e outros tracem e gerenciem o seu plano de carreira. Quer saber uma verdade dura de encarar?

### **No jogo corporativo você joga sozinho!**

Isso não significa que você não possa ter aliados (o que é recomendável se você quer crescer e se manter no topo) mas, é importante entender que ninguém vai carregar você no colo e dar uma promoção se você não fizer a sua parte bem-feita.

No campo de batalha, você precisa usar todos os recursos para conseguir avançar de nível e chegar aonde deseja na carreira.

Isso significa enxergar o que precisa ser feito dentro da cultura da sua empresa para marcar pontos.

**Dica de ouro:** não gaste energia com o que não conta pontos!

### **Exercício Prático:**

Procure saber o que é valorizado pelo seu gestor e pela empresa como um todo. Vá atrás de informações, pedindo por feedback e perguntando o que é mais importante e valorizado em cada tarefa.

# Mentoria ANNA OLIVEIRA

Por exemplo, se você trabalha com um líder que valoriza detalhes e apresentações com dados precisos e confiáveis, mas você não se dá o trabalho de conferir as fontes e recheicar informações antes de apresentá-las, mesmo que seu resultado seja positivo, sua imagem acaba sofrendo com essa falta de atenção aos detalhes.

Se você está numa empresa que valoriza a convivência com pessoas, o clima e os relacionamentos, não adianta ser um trator que produz resultados e não cuida do impacto. Se você fizer isso, é capaz de nunca emplacar em uma posição do alto escalão. Será no máximo um bom soldado de batalha, que na avaliação de desempenho sempre terá um "como" com impacto negativo (já falamos sobre isso anteriormente).

## TESTE RÁPIDO

Descubra o seu maior sabotador de carreira em apenas 3 segundos! Reflita em relação às seguintes perguntas:

Estou acomodado? Produzo resultados, mas não cuido do meu impacto e relacionamentos? Fico esperando que meu líder se lembre de mim quando surgir uma oportunidade? Faço drama e lamento diante dos desafios? Encontro um problema para cada solução? Perco a paciência e me irrita quando alguém falha comigo?

Seu maior sabotador é que você, quando não faz nada para evoluir nesses pontos!

VOCÊ não é sua acomodação, seus resultados ou sua possível falta de inteligência emocional. Você é o que faz diante desses desafios!

## Mentoria ANNA OLIVEIRA

**Portanto, a HORA É DE AGIR, e por isso eu te convido a vir comigo agora!**

Faça como centenas de outros executivos que já participaram do meu programa de desenvolvimento e faça parte da elite do mundo corporativo. O time de campeões que chegam até o alto escalão e são bem remunerados por isso.

O jogo irá virar para o seu lado e finalmente, você terá a carreira e o reconhecimento que sempre sonhou.

Para informações e inscrições, clique [aqui](#) para visitar meu site ou entre em contato que eu responderei pessoalmente no WhatsApp [11 98179-7981](#). Faça parte do **Time A!**



**ANNA OLIVEIRA**  
**M E N T O R S H I P**