



# Upskilling e Reskilling:

**estratégias de carreira para blindar o seu futuro**

Um estudo da 360 Learning revelou que, nos próximos 3 anos,

## **1.4 bilhão de pessoas terão que se requalificar por causa dos avanços da Inteligência Artificial.**

Trazendo mais pra nossa realidade, segundo o Instituto Korn Ferry, até 2030 poderão faltar 18 milhões de trabalhadores qualificados no Brasil.

Ou seja, o mundo todo está passando, ou vai passar, por uma crise de habilidades.

Isso está levando RHs muitas empresas a aplicarem duas estratégias de desenvolvimento: o Upskilling e o Reskilling.

E se é importante para quem te recruta, é importante para o seu futuro.

Segue no guia para saber mais sobre isso:

## **Mas antes, qual é a diferença entre upskilling e reskilling?**

Muito simples: enquanto o upskilling é o aprofundamento das habilidades que você já tem, o reskilling é um movimento lateral, ligado à mudança de carreira. Por exemplo, se hoje você trabalha na parte administrativa de uma empresa, mas começa a se capacitar em linguagens de programação, dados e sistemas, estará fazendo um reskilling da sua carreira. Mas se você está no administrativo e vai se aprofundando cada vez mais em finanças e processos de trabalho, está cuidando do seu upskilling. Agora vem entender como aplicar cada um deles na sua carreira:



# 3 dicas práticas para um reskilling

## de sucesso

### 1. Faça um diagnóstico das suas Habilidades Transferíveis

Uma Habilidade Transferível é aquela coringa, que é útil seja qual for a sua área, como:

- **Curiosidade:** A busca constante por novas informações e referências, gerando um comportamento exploratório que ajuda na performance, inovação e comunicação.
- **Pensamento Crítico:** Quando você consegue olhar para os desafios e informações sob ângulos fora do comum, encontrar similaridades em coisas diferentes e gerar novas ideias através de uma boa síntese.
- **Inteligência Emocional:** Saber reconhecer, controlar e expressar suas emoções nas interações com os colegas, sempre com empatia e respeito.
- **Colaboração:** É ter uma boa sinergia com as pessoas, atravessando barreiras geográficas, tecnológicas e organizacionais para fortalecer relações de qualidade e garantir as melhores entregas possíveis.
- **Aprendizagem Ágil:** Acumular, filtrar e integrar informações de alta qualidade com rapidez, usando essas conexões como alavancas para responder rapidamente às mudanças do mundo.
- **Resolução de Problemas:** É saber analisar situações complexas, identificar os obstáculos, e encontrar caminhos inovadores e eficazes para superá-los.

# Hora de praticar

Como está o desenvolvimento das suas Habilidades Transferíveis? Faça o diagnóstico abaixo, se dando uma nota de 1 a 5 em cada uma.

1 = “não tenho trabalhado essa habilidade”

5 = “estou mandando bem!”



Curiosidade	1	2	3	4	5
Pensamento Crítico	1	2	3	4	5
Inteligência Emocional	1	2	3	4	5
Colaboração	1	2	3	4	5
Aprendizagem ágil	1	2	3	4	5
Resolução de problemas	1	2	3	4	5

## 2. Peça uma mentoria para um mentor da sua nova área

Para saber quais outras habilidades você precisa trabalhar no seu processo de reskilling, nada melhor do que conversar com quem precisa delas todos os dias.

De preferência, através de uma mentoria com uma liderança da área, que tem uma visão mais ampla não só dessas habilidades, mas dos projetos, desafios e tendências.



# #DICAPRÁTICA:

## Faça as perguntas certas

Montamos um deck de perguntas para você usar durante o bate-papo e aproveitar ao máximo esse momento tão importante:

- Qual é o top 3 de habilidades técnicas e comportamentais que um profissional de sucesso nessa área precisa ter?
- Você recomenda algum livro ou curso essencial para quem está entrando nesse universo?
- Como você acha que posso criar uma rede de contatos nessa área?
- Em quais perfis e newsletters você acompanha as novidades da área?
- Tem alguma dica para lidar com a falta de experiência nos processos de seleção?
- Quais são as principais tendências e avanços impactando a área atualmente?
- Pode contar quais ferramentas uma pessoa da sua área usa no dia a dia?

### 3. Cultive uma mentalidade antifrágil

O reskilling é um reflexo do mundo atual, que muda cada vez mais rápido. O que faz com que as carreiras estejam menos lineares, sem aquela previsibilidade de 20, 30 anos atrás.

Por isso, as pessoas que conseguem lidar bem com esse cenário vão ser cada vez mais desejadas pelos recrutadores das grandes empresas, e vão navegar pelos desafios de uma nova carreira com mais tranquilidade.

É aí que entra a antifrágilidade, a capacidade de enfrentar um grande desafio ou mudança e evoluir por causa disso.

Quer saber como se tornar antifrágil na prática?

→ Fazer pequenos testes ou experimentos no trabalho todos os dias. Você vai falhar muito, o que significa que também vai aprender muito.

→ Colocar mais “estresse positivo” na sua rotina, se desafiando fisicamente e também mentalmente. Por exemplo, finalmente ler aquele livro com um tema fora da sua zona de conforto.



## 3 dicas para fazer um upskilling de verdade

### 1. Trace um Plano de Desenvolvimento Individual variado e estratégico

Fazer o seu próprio upskilling exige dedicação, planejamento e execução.

É uma ferramenta essencial para aplicar essa estratégia com sucesso é o Plano de Desenvolvimento Individual, o PDI – que te ajuda a organizar e priorizar o seu upskilling, dividindo-o em metas menores, estabelecendo prazos e foco estratégico.

É como traçar uma rota do ponto atual até aonde você quer chegar, com orientações e guias para cumprir esse trajeto da melhor maneira possível.

**Mas essa rota também precisa ser prazerosa, para que a gente consiga levar nosso upskilling e o PDI até o final. Por isso, a dica aqui é montar o seu Plano variando entre 3 tipos de aprendizado: o tradicional, o social e o sob demanda.**

### **Tradicional**

**Cursos Pós-graduações, cursos livres**

**Publicações  
Livros, blogs e newsletters da área**

### **Social**

**Feedbacks Dando e recebendo com frequência**

**Fóruns de discussão Para tirar dúvidas e absorver novos pontos de vista**

**Mentorias Com profissionais que você admira**

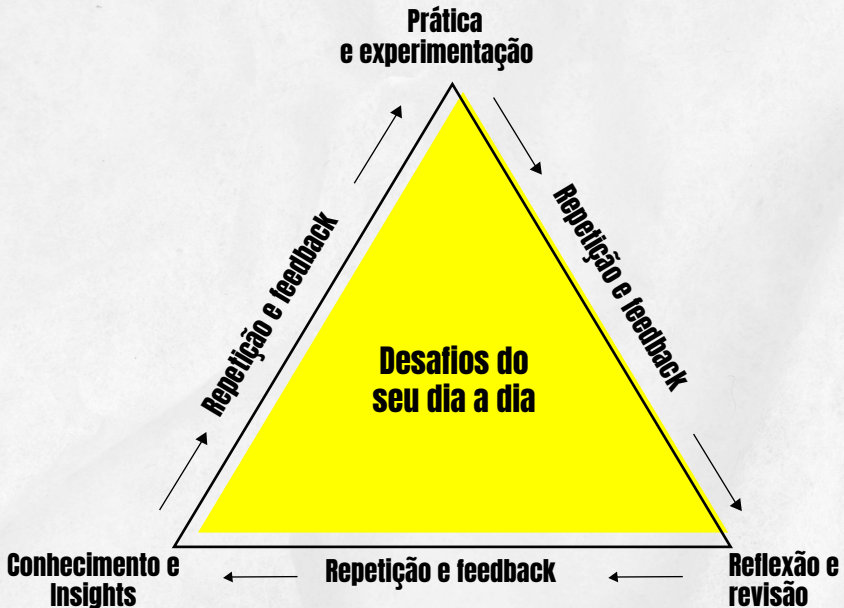
**Projetos em grupo Unindo a prática com a interação**

### **Sob Demanda**

**Plataformas Com variedade de cursos, como o Sessão de mentoria Academy, Podcasts e vídeos De referências na sua área Guias internos da empresa Para aprender e resolver problemas específicos**

## 2. Priorize a Prática

E para o seu upskilling acontecer mais rápido, ele precisa ser baseado num ciclo que prioriza a aplicação prática e constante do aprendizado no mundo real:



A prática te ajuda a:

- Sair da zona de conforto através de novos desafios constantes
- Entender qual estilo de aprendizado mais combina com você
- Colaborar e aprender mais, já que muitas vezes na prática buscamos um colega ou líder para tirar dúvidas, trocar feedbacks ou contar novos insights



### **3. Busque responsabilidades que estejam um degrau acima**

**O que nos trouxe até aqui não é o que vai nos fazer chegar até lá.**

**Ou seja, para continuar evoluindo, tanto no upskilling quanto na vida em geral, nós precisamos abraçar o desconhecido, porque é nele que o crescimento acontece.**

**Por isso, a última dica de hoje é: busque tarefas e projetos que estejam um pouco acima do seu cargo e nível de conhecimento hoje.**

**Na prática, você pode:**

- Pedir para assumir partes mais desafiadoras de projetos que você já está envolvido(a)**
- Procurar ativamente participar de grupos de trabalho ou comitês que lidam com questões importantes para a empresa**
- Identificar problemas ou lacunas dentro do negócio e trazer novas soluções ou ideias para resolvê-los**

**Mas seja transparente e tenha combinados claros com a sua liderança, para não se sobrecarregar. Combinado?**