

# Como transformar a demissão em uma nova oportunidade de carreira

NONE JANUARY 06, 2021

Nesses últimos 12 meses, notícias sobre **demissão** têm sido recorrentes em reportagens e rodas de conversa. Perder o emprego, seja por **pandemia** ou por outros motivos, sempre assusta. Diversos sentimentos vêm à tona ao mesmo tempo. Para alguns, a vergonha, para outros o medo.

Em 26 de janeiro de 2021 celebrei 12 anos de um processo demissional, quando também comemorei a nova trajetória de carreira, que me trouxe ainda mais realização pessoal e profissional. Decidi por empreender, alinhando o meu propósito de vida e carreira.

Após a conversa de demissão, lembro que naquele momento foi um baque. Reação natural de quem alcança ótimos resultados, sendo reconhecida com frequência. No meu caso, um relacionamento tóxico com a liderança foi o motivo da demissão. Nessa experiência aprendi o real significado da antiliderança e atitudes que jamais deveria adotar. Antilíderes não inspiram a equipe, criam ambientes de intriga para fomentar a desunião e lideram por medo. A depender do estado de ânimo, ameaçam ou gritam e ainda têm pânico de profissionais com alto potencial e desempenho, pois se sentem ameaçados. Ter sido gerenciada por uma liderança rasa gerou um forte aprendizado.

E no dia seguinte, o que fazer? Respeite suas emoções. Viver um luto não é problema. Cada um tem o seu tempo e deve respeitá-lo. Não procure culpa ou culpado. Isso é perda de energia. Recomendo uma reflexão sobre as suas forças e oportunidades de melhoria, que ajudará muito no desenho da nova trajetória de carreira. É preciso acreditar em si e seguir em frente com positividade. Ter apoio de boas pessoas ao seu redor também fortalece e encoraja.

Se a opção for por buscar uma nova oportunidade no mercado, invista na rede de relacionamento, se prepare para as entrevistas e vá em busca de novas oportunidades que tenham a ver com os seus valores. Ao participar de uma entrevista, interaja, pergunte e respeite muito a sua intuição. Ouça aquela voz interior, que é uma bússola para decisões mais acertadas.

Se a decisão for por empreender, converse com profissionais que optaram por esse caminho. Questione, esclareça dúvidas, faça um plano de ação e avalie. É uma decisão que deve ser pessoal e intransferível. Se o ato de empreender tivesse uma fórmula, diria que os ingredientes essenciais são: gostar de verdade e ter muita afinidade com o produto ou serviço escolhido, além de investir uma energia sem limites para que o negócio dê certo e se perpetue. Para mim, tem sido uma trajetória maravilhosa e só tenho motivos a agradecer aos familiares, amigos, equipe, clientes e parceiros, pela confiança e apoio incondicional.

Aprenda com o passado e invista na renovação com foco no futuro. Uma demissão pode ser encarada como uma oportunidade de virada e um pontapé inicial para a mudança.

\*Ylana Miller – Especialista em Recursos Humanos, Professora de pós-graduação e Sócia-Diretora da Yluminarh – Desenvolvimento Profissional ([ylana@yluminarh.com.br](mailto:ylana@yluminarh.com.br))