

Garanta bem-estar e sucesso com estas dicas valiosas

O início do ano ou mudança de semestre é um ótimo momento para rever planos e atitudes, para renovar e implementar novas ideias. É hora de dar aquele tão sonhado passo em direção a realização dos seus sonhos, conquistar aquele almejado diploma, crescer na carreira e assegurar qualidade de vida para você e toda a sua família.

Para que o ano seja repleto conquistas, crescimento profissional e pessoal, a ESP separou 7 super dicas para ajudar você a garantir *bem-estar* e *sucesso*!

1. Estabeleça Prioridades

Ter controle da sua agenda é muito importante. Faça um planejamento de vida, incluindo seus gastos pessoais.

Estabeleça suas prioridades, há algo que você possa delegar?

Busque dividir as tarefas com os colegas de trabalho, familiares e amigos. **Crie um ritmo para a sua rotina e se estabeleça nele.**

Não se esqueça de reservar tempo para lazer, atividades ao ar livre e para se alimentar adequadamente.

2. Reforce seu *Networking*

Trocar experiências e informações e criar e manter uma boa rede de contatos do seu meio profissional é sempre uma poderosa ferramenta para ajudar a alcançar os seus objetivos. **Em algum momento, você precisará recorrer ao seu [networking](#).** Ninguém consegue crescer e se desenvolver sem a ajuda de alguém.

Por isso, tenha cuidado para não deixar para procurar os seus contatos apenas quando precisar. É necessário manter os vínculos para não cair no esquecimento.

3. Organize seu tempo para Estudo

Quem pretende crescer na carreira precisa saber que investir na qualificação profissional é um dos melhores caminhos.

Para isso é preciso separar um tempo na rotina para investir na sua formação. Encontre um bom local para estudar, faça um cronograma e estabeleça pequenas metas diárias.

O caminho fica mais fácil se você for orientado por uma boa instituição e na [Escola Técnica São Pelegrino](#) você encontra **qualidade de ensino, horários flexíveis, condições de pagamento facilitadas e as aulas privilegiam conteúdos práticos e relevantes para o mercado de trabalho.**

4. Aprenda sobre Investimentos e Finanças Pessoais

Finanças equilibradas resultam em uma vida tranquila!

Aprender sobre como investir, organizar e gastar seu dinheiro melhora sua postura em relação ao consumo. Além de garantir um plano de emergência e segurança para sua vida.

A ESP te ajuda a entender melhor sobre seus gastos com o curso de curta duração nesta área e que vai mudar sua relação com o dinheiro. Saiba mais sobre Finanças e Investimentos com ele. Informe-se!

5. Faça atividades que estimulem sua Criatividade e Inovação

Para inovar é preciso usar e abusar do nosso poder de criação. A [criatividade](#) é uma habilidade inata do ser humano, ela é a aplicação prática da imaginação, uma forma de combinar as coisas para gerar um novo resultado. Porém, muitas vezes temos nossa criatividade bloqueada por crenças como “eu não tenho talento” ou “apenas artistas são criativos”. Para desenvolver nosso lado criativo é preciso [ampliar o olhar](#) para além dos conceitos que temos enraizados em nossa mente.

6. Tenha boa postura

Com uma postura adequada, você **transmite credibilidade, segurança e respeito**. O seu [discurso](#) será ouvido com mais atenção e o público sentirá confiança em suas palavras. Não tem ideia de como pode fazer isso? Você pode buscar instituições de ensino renomadas e que ofertem o curso de [Dicção, Desinibição e Oratória](#).

7. Pratique o Otimismo

O pensamento positivo pode melhorar aspectos da sua vida como sucesso nos negócios, realização pessoal, saúde e até liderança!

Busque manter a calma nos momentos difíceis, se concentre nas oportunidades que os momentos apresentam e siga investindo no seu trabalho.

E, é claro, sorria, sorria muito, saia e se divirta. **Deixe a alegria contagiar e viva sua jornada com a certeza de que está manifestando todo seu potencial!**

A ESP deseja para você muitas novas conquistas!

Transforme sua carreira profissional. Vem para a [ESP!](#)

```
new RDStationForms('plano-de-carreira-passo-a-passo-para-construir-o-seu-6f6f7c63de48ae156885', 'UA-117358706-1').createForm();
```

Gostou deste artigo? Aproveite para ler também um dos e-books que preparamos especialmente para você:

- [Plano de carreira](#): guia passo a passo para construir o seu
- Guia completo sobre plano de [estudo e organização](#)
- Autonomia em [Marketing Digital](#)
- Guia Prático: Como usar o [LinkedIn](#) para conseguir um emprego novo