

3 passos para os médicos impulsionarem suas carreiras

Na medicina, todos os anos um ciclo se repete, com [novos médicos se formando](#) na faculdade. Eles estão animados e, ao mesmo tempo, assustados ao entrarem na residência. Os estagiários tornam-se residentes. Os residentes seniores comemoram a mudança para médico contratado ou independente, ou aguardam o treinamento de subespecialidade em novos programas.

É a emoção da conclusão combinada com a incerteza de traçar um novo caminho na medicina. Cada novo nível em sua carreira médica apresenta a oportunidade de crescimento pessoal.

Há a oportunidade de aprender mais sobre como equilibrar a vida com as demandas de atendimento ao paciente, aprendizado e ensino. É hora de aprimorar seu conjunto de habilidades enquanto integra os mais recentes [avanços em tecnologia](#). E isso pode ser complexo e desafiador.

É essencial que os médicos reservem um tempo para se concentrar e dar vida à nova fase de suas carreiras médicas. Muitas vezes avançamos para o próximo estágio sem um plano. Quando encontramos um obstáculo, sucumbimos ao estresse e à opressão da situação, e só então olhamos para a cultura da medicina em busca da solução. Nessa busca, podemos encontrar estratégias que nos capacitam a encontrar respostas que atendam às nossas necessidades exclusivas.

O melhor momento para fazer isso é quando nossa energia está alta e estamos em um lugar de celebração. Esse é o momento em que podemos começar a projetar nossa vida e carreira, em vez de apenas viver no modo automático, deixando acontecer.

A seguir listamos três passos para os médicos darem vida ao próximo nível de [crescimento em suas carreiras](#):

1. [Celebre tudo o que você realizou](#)
2. [Refleta sobre as experiências que revelaram suas fraquezas](#)
3. [Defina intenções para a próxima fase de sua carreira](#)



1. Celebre tudo o que você realizou

Foram seus anos de compromisso, trabalho duro, longas horas e dizer não a coisas que você gostaria de ter dito sim que resultaram em seu atual nível de sucesso. Ao se despedir de uma estação, reconheça o que aprendeu, como cresceu e quais áreas deseja nutrir ainda mais. Antes que a transição real ocorra, sente-se em silêncio por 30 minutos de gratidão pela jornada.

2. Reflita sobre as experiências que revelaram suas fraquezas

Celebre esses momentos também. Eles podem vir a ser seus maiores presentes. Celebre a consciência de seus gatilhos e as estratégias para contorná-los e reformulá-los. Celebre como você superou desafios que na época pareciam intransponíveis. Quem estava lá para apoiá-lo às 2 da manhã quando seu paciente sofreu uma deterioração clínica? Que conhecimentos e habilidades você possui e usa para responder adequadamente? Em vez de apenas ficar feliz por ter acabado, faça uma lista das qualidades e recursos que você tem agora porque navegou por essas experiências.

3. Defina intenções para a próxima fase de sua carreira

Esteja você se tornando um residente, animado para iniciar o trabalho como especialista ou mudando de um ano para o outro em sua função atual, defina de uma a três metas para sua vida pessoal e carreira médica. As pessoas que estabelecem metas são mais propensas a alcançá-las em comparação com as pessoas que apenas permitem que a vida aconteça. Estabeleça metas para os próximos 90 dias, seis meses e um ano de sua vida. Considere metas em todas as áreas: [carreira](#), [saúde](#), [finanças](#), relacionamentos e família e desenvolvimento espiritual e pessoal.



Como médico, você é mais do que o "Dr." ou "Dra." que aparece antes de seu nome. Você é uma pessoa completa. Uma carreira médica de sucesso exige que você seja bem-sucedido em todas as áreas de sua vida. Isso acontece quando você investe em si mesmo.



HiDoctor[®]
PRONTUÁRIO PADRÃO OURO

Cadastre-se e receba gratuitamente nossas
novidades sobre gestão,
tecnologia e prática médica

Quero receber

Centralx[®]

Artigo original disponível em:

"3 passos para os médicos impulsionarem suas carreiras " - **HiDoctor[®] Blog**

Centralx[®]