

A CRISE DOS 30

A adolescência da vida adulta

Bruna Tokunaga Dias

Aos 30 anos, na meia vida profissional, no primeiro terço da vida, os anseios pela autonomia financeira – principalmente pela liberdade, reconhecimento e obtenção da satisfação profissional – nem sempre são encontrados e o sentimento de frustração, e até de fracasso, se instala. Apesar de tanta liberdade conquistada, ainda não nos libertamos das expectativas das gerações anteriores. Se não virou gerente ou diretor, se não casou ou teve filhos antes dos 30 ou 40, independentemente de outras boas experiências que a pessoa possa ter tido e que as gerações anteriores nem sonhavam em ter, é como se não estivesse valendo a pena porque não estamos completando todas as fases ou acertando todas as respostas do jogo da vida. **Essa expectativa irreal** com relação à vida profissional e pessoal talvez seja a grande e doce cilada que a geração criou e acreditou. Os casos pesquisados pela Bruna ajudam a expor essas e outras questões e situações dos jovens de 30. O livro não propõe soluções mágicas mas, sem dúvida, ajuda a ponderar sobre esse período da vida e, se você, algum familiar ou colega se encontra frente a esses dilemas, poderá refletir sobre suas escolhas e as responsabilidades por elas, bem como pela construção do seu caminho que será sempre solitário, individual e intransferível.



Formato: 14x21

Nº de páginas: 208

ISBN: 978-85-8211-050-8

Preço: R\$ 42,90

Sobre a autora

Bruna Tokunaga Dias é Psicóloga especializada em Orientação Profissional e mestre em Psicologia Clínica: Questões de Carreira na atualidade – ambas formações pela PUC/SP.

A vivência de mais de dez anos em recrutamento, seleção e desenvolvimento de pessoas se consolidou em conhecimento para Bruna ser especialista em orientação de carreira para pessoas em diferentes momentos de vida. Membro do Comitê Next Generation do FBN Brasil (The Family Business Network), atua em projetos de planejamento estratégico familiar, governança e desenvolvimento da próxima geração para famílias empresárias pela Cambridge Family Enterprise Group – www.cfeg.com. Anteriormente foi Consultora e Head da área de Carreira do Grupo DMRH/ Cia de Talentos.

Sumário reduzido

1. Para a vida que eu quero descer
2. O que significa ter 30 anos
3. Em qualquer tempo
4. Uma geração líquida
5. Todas as possibilidades do mundo
6. Sintomas de uma crise
7. Como vim parar aqui?
8. O que é sucesso, afinal?
9. Expectativas reais
10. Os pontos fortes de uma geração
11. Para onde ir?

“**Este livro é uma oportunidade para repensar a vida, a carreira e as escolhas que fazemos com a companhia de uma autora generosa e lúcida, que nos acolhe com uma leitura leve e simples, nos atraindo para o tema com doçura e humanização. Seus insights interessantes e suas reflexões nos estimulam a pensar, sentir e agir com a devida autonomia, encarando as mudanças de nossas vidas em primeira pessoa.**”

Leo Fraiman

Psicoterapeuta, educador e escritor

Integrare Editora

www.integrareeditora.com.br | (11) 3562-8590 | comercial@integrareeditora.com.br

Rua Tabapuã, 1.123, cj 71 - Itaim Bibi - São Paulo - SP - 04533-014