



Ingressos
no mercado.
E agora?

Amanda, Luan, Pâmela e Wedne

Introdução

Trabalho realizado pelos
alunos: Amanda Zanini,
Luan Costa, Pâmela
Magalhães e Wedne
Silva, sob orientação do
coordenador

Ale Alexandre Augusto e
mentoria de Lívia
Cabral, ministrado
remotamente pela
instituição Centro
Universitário Governador
Ozanan Coelho.



Centro de Pesquisas e Práticas em

PSICOLOGIA

Nise da Silveira



UNIFAGOC

CENTRO UNIVERSITÁRIO
GOVERNADOR OZANAM COELHO

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Como construir um currículo.

CAPÍTULO

02

O que devo observar?

CAPÍTULO

03

Procedimentos padrões de entrevistas.

ÍNDICE

CAPÍTULO

04

Como ser notado(a) de forma positiva.

CAPÍTULO

05

Sem experiência? Aprenda a utilizar ao seu favor.

CAPÍTULO

06

Dicas prêmio.

Cap. 1

Como construir um currículo.



"Os currículos funcionam como uma etapa eliminatória quando avaliados, guiam entrevistas, e podem ser ferramentas poderosas de marketing pessoal. Se bem elaborados, podem ser um passaporte para próximas etapas no processo seletivo. Caso contrário, são capazes até de eliminar a pessoa pretendente à vaga"

*- Roberta Valezio,
especialista em RH
e atua como
people experience
manager da WAVY
Global, empresa de
customer
experience do
Grupo Movic*



"Preocupe-se em relatar em seu currículo, de forma personalizada para cada oportunidade, apenas aquilo em que você realmente é bom e tem de melhor, ou dê as informações que forem solicitadas dando a ênfase adequada em consonância com os requisitos da vaga ou posição disputada."

-Paulo Pereira, Sócio-proprietário da Eventos RH e Especialista em Recursos Humanos, fundador do Canal no Youtube Trabalho e Renda, autor de 2 livros sobre o mercado de trabalho pela Editora Nobel.



Dados

- *Foto*
- *Nome*
- *Data de nascimento*
- *Documentos*
- *Endereço*
- *Telefone*
- *E-mail*



Área ou cargo pretendido



- *Área para a qual você esta se propondo*
- *Possíveis outras áreas onde você poderia se destacar*

Escolaridade

- *Locais onde estudou*
- *Período em que esteve matriculado*



Cursos complementares

- *Cursos técnicos/profissionalizantes*
- *Cursos de informática*
- *Cursos de idioma*

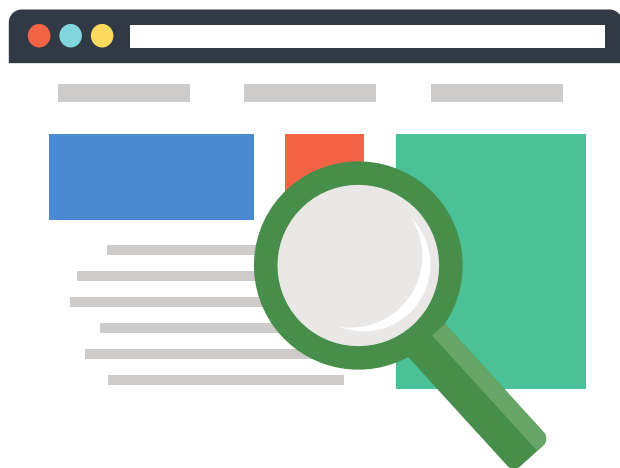


Cap. 2

O que devo observar?



Ao iniciar sua busca de emprego, procure vagas com base na carreira que está buscando.

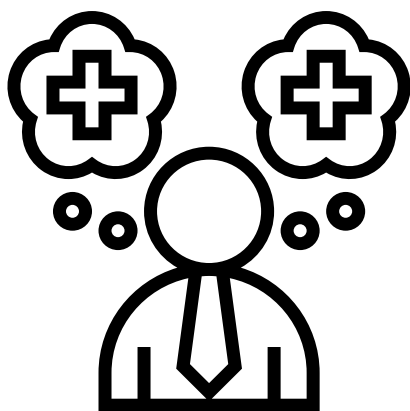


A seguir estão algumas possíveis perguntas que você poderia fazer a si mesmo ao identificar cargos em que esteja mais interessado:

- Quais tipos de cargos exigem minha formação?*
- Qual é a perspectiva futura desses cargos?*
- Em quais setores e empresas estou interessado?*
- Quais habilidades são necessárias para os cargos nos quais estou interessado?*
- Que qualificações preciso obter?*
- Qual é o salário típico desses cargos?*

A partir dessas perguntas você começa ter uma boa ideia de quais empregos estão disponíveis e como essas oportunidades se encaixam em seu plano de carreira a longo prazo.

Você também estará mais bem preparado para se comunicar com empregadores em potencial sobre como seus pontos fortes podem beneficiar as empresas deles.



Tenha expectativas realistas ao traçar seu plano profissional e começar a procurar vagas de empregos.

Pense no seu primeiro emprego como uma nova oportunidade de ganhar uma valiosa experiência de trabalho e início de um novo caminho.



Tenha também contatos e crie laços com pessoas que já estão ou que trabalham próximas a áreas de trabalho na qual você tem interesse. Esses laços podem começar pelos amigos, família, colegas de classe e redes sociais.



Cap. 3

Procedimentos padrões de entrevistas.



Uma entrevista de emprego nunca terá um roteiro exato a ser seguido. Perguntas, interações e demais processos podem variar de empresa para empresa, cargo para cargo e etc.



Mas no geral temos alguns procedimentos que são bastante comuns em entrevistas, como os exemplos citados a seguir:

- Saber qual seu objetivo na empresa.*
- Mostre ser alguém que vai agregar na mesma.*
- Conhecer a empresa na qual você está disputando vaga.*

- *Realmente vá conhecendo não só seus produtos ou trabalho oferecido, conheça seu funcionamento, seus horários, flexibilidades e etc.*
- *Você pode também fazer perguntas sobre a empresa, tomando o cuidado de não perguntar sobre algo que você já poderia saber sobre a mesma.*



Detalhes que são sempre importantes:

- *Cumprimente o entrevistador.*
- *Mantenha contato visual com o entrevistador.*
- *Planeje-se para chegar no horário marcado.*
- *Informe-se sobre o traje usual da empresa.*
- *Mostre entusiasmo.*

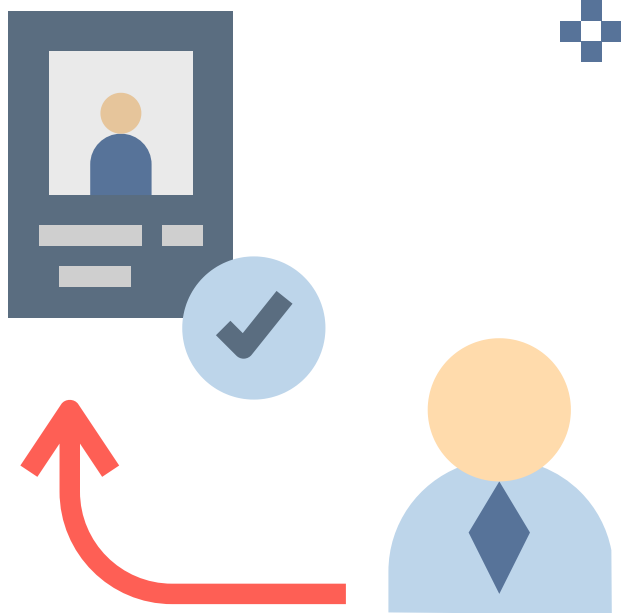
Cap. 4

Como ser
notado(a) de
forma positiva.



*“A primeira impressão é
uma emoção, um
sentimento psicológico
que a gente deixa na
mente das pessoas”.*

*-Romaly de Carvalho
Consultora de etiqueta.*



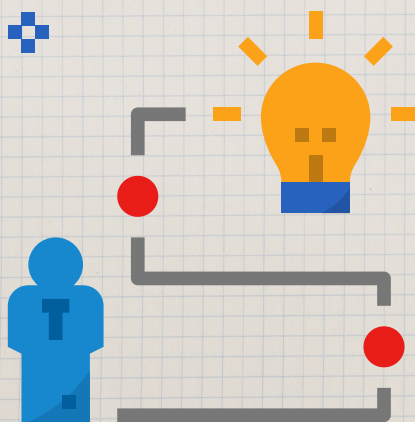
*Invistir no conteúdo da
mensagem
que você transmitirá nas
primeiras e demais
impressões, é essencial. Esteja
por dentro do que acontece
na sua área de interesse para
atuação.*

*Adapte o ritmo da sua fala ao
da
pessoa do outro lado da
conversa. Tente ser a solução
para o problema que a
empresa tem, de forma
sincera.*

*Demonstre iniciativa e
comunicação, principalmente
em dinâmicas de grupo.*

Cap. 5

Sem experiência?
Aprenda a utilizar
ao seu favor.



Não tenha um discurso pronto, “clichê”.

Não queira somente agradar o entrevistador. Encare a entrevista de emprego, já como um compromisso profissional.

Se vista de acordo com a empresa e saiba se comunicar.

Treine falar sobre você.



Use suas entrevistas para aprender também. Se na primeira não der certo, tome como um aprendizado a mais para próxima tentativa.



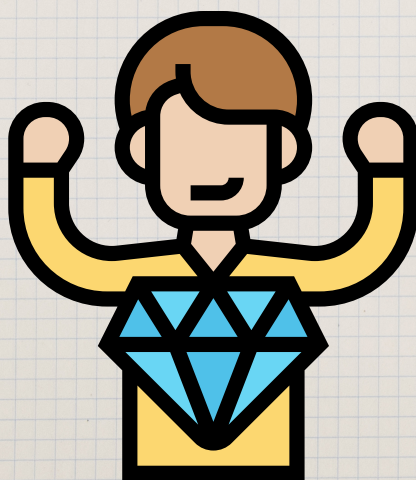
Fale de experiências em sua vivencia que podem mostrar que você já fez algo e se destacou por esse feito, se for algo que de certa forma tem ligação com a vaga pretendida é melhor ainda.

Como por exemplo, organização de algum evento, participar de ações na comunidade.



Cap. 6

Dicas premium.



É extremamente comum ficar ansioso(a) ou nervoso(a) antes de uma entrevista de emprego, visando isso, vamos trazer algumas dicas de relaxamento para deixar esse momento um pouco mais leve e tranquilo.

Anote aí!



*Primeiro de tudo, seja você,
não crie um personagem
para esse momento, o foco de
tentar manter esse
personagem pode gerar mais
ansiedade.*



*Pense positivo, e tente
encontrar uma solução
positiva para qualquer
pensamento negativo que
vier no momento.*



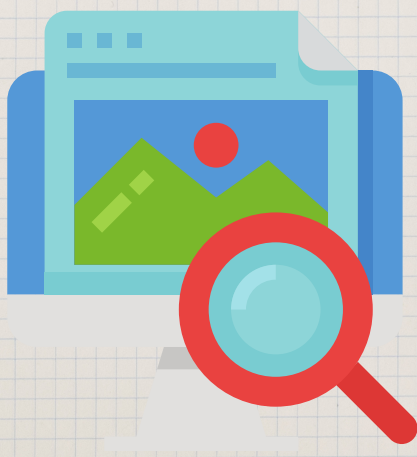
*Respiração diafragmática
também ajuda a diminuir a
tensão.*

*Você deve respirar devagar em
3 tempos, contando
mentalmente até 3. Respire
pelo nariz e estufe a barriga
enquanto conta.*

*Em seguida, solte o ar pela
boca lentamente, conte
mentalmente até 6, enquanto
encolhe a barriga. Repita essa
respiração pelo menos 5 vezes.*



Referências



Cap. 1

<https://jcconcursos.uol.com.br/noticia/empregos/especialista-da-10-dicas-para-ter-um-curriculo-atraente-77716>

<https://www.eventosrh.com.br/blog/curriculo-de-sucesso-passo-a-passo/>

Cap. 2

<https://www.latterdaysaintjobs.org/ers/ct/articles/job-search-recent-graduate?lang=por>

Cap. 3

<https://www.roberthalf.com.br/central-do-conhecimento/buscar-recolocacao/dicas-de-entrevista>

<https://www.vagas.com.br/profissoes/13-dicas-para-mandar-bem-na-entrevista-de-emprego/>

Cap. 4

<https://exame.com/carreira/7-passos-para-sempre-causar-uma-boa-primeira-impressao/>
<https://medium.com/queroedu/12-dicas-para-se-destacar-numa-vaga-de-emprego-6318d5ba720a>

Cap. 5

<https://www.youtube.com/watch?v=6UFbDim-xIU>
<https://querobolsa.com.br/revista/veja-como-se-destacar-na-entrevista-de-emprego-mesmo-sem-experiencia>

Cap. 6

<https://blog.bettha.com/relaxamento-entrevista-de-emprego/>

<https://www.youtube.com/watch?v=nAOA7HEQsXI>

Sugestão de redes
sociais com temas
similares:

@inovaa.rh

@portal.rh

@dicasdorh_

