

## **Como se preparar para o mercado de trabalho**

Muitas pessoas têm dificuldade de ingressar no mercado de trabalho porque não possuem qualificação profissional ou enfrentam uma grande concorrência.

Se você está com dificuldade de encontrar um trabalho, aqui vão algumas dicas:

- Tenha sempre um currículo apresentável, bem elaborado, atualizado e sem erros de português.
- Se for chamado para uma entrevista, chegue no horário ou um pouco antes. Não se atrase.
- Tome cuidado com a aparência: escolha roupa e sapatos apropriados para um ambiente profissional; evite exageros.
- Além de uma cópia do currículo, leve uma caneta e um bloco de notas.
- Fale somente o necessário e aquilo que realmente interessa ao entrevistador.
- Não seja arrogante ou mal-educado.
- Entre as atitudes durante uma entrevista os gestos com as mãos e com os braços são os principais, e sugerem conhecimento e persuasão naquilo que se está dizendo na ocasião;
- Evite contar detalhes da sua vida pessoal, isso não interessa ao entrevistador.
- Evite fazer críticas ao ex-chefe ou ao emprego anterior.
- Mostre-se aberto(a) às necessidades do empregador, sem fazer muitas restrições.
- Não use gíria.
- Desligue seu celular e não fique olhando toda hora para o relógio.
- Não masque chiclete, não fume nem exagere no cafezinho.
- Tenha atitudes positivas, porque isso mostra como você se comporta em relação aos desafios do cotidiano.

Você aumenta sua chance de ser contratado se demonstrar ser um candidato com automotivação, iniciativa, responsabilidade, dedicação, capacidade de aprender e de trabalhar em equipe, ambição e, acima de tudo, vontade de crescer junto com a empresa.

## **Como montar um currículo**

Antes de montar seu currículo, é importante observar:

- Comece o currículo pela sua identificação: nome, endereço, telefone, e-mail e idade. Sobre este último item, é importante ressaltar que isso não desclassifica o candidato, como muitas pessoas pensam; ao contrário, facilita a comunicação.

- O segundo tópico é o objetivo, o que você está buscando. Pode ser uma vaga específica (auxiliar de saúde bucal, por exemplo) ou uma área em particular (atendimento em odontologia).

- Em terceiro lugar, vêm as qualificações, a sua formação. Escreva em ordem cronológica, do ensino médio em diante. Cursos não concluídos, mas que tenham relação com a vaga podem aparecer nessa área. Inclua também os idiomas, detalhando seu nível de conhecimento de cada um.

- Não é preciso colocar o nome da instituição em que foram estudadas línguas estrangeiras, apenas se forem de renome.

- Mesmo que ainda esteja cursando uma faculdade ou pós-graduação. é importante destacar esta atividade no currículo.

- Experiência profissional: comece pelo trabalho mais recente e assim por diante, até o mais antigo. Não basta mencionar o que realizou, mas qual o resultado. Se as suas realizações forem muitas, selecione as mais importantes. Use três linhas para cada uma, no máximo cinco.
- Não mencione no currículo promoções obtidas nas empresas em que trabalhou anteriormente, apenas os cargos ocupados. No caso de uma entrevista, se questionado, conte como aconteceu a mudança de cargo.
- O período em que você trabalhou em cada empresa é obrigatório porque o recrutador passa a ter uma referência da estabilidade do candidato em empregos anteriores.
- Se é o seu primeiro emprego e você não tem experiência, valorize então o segundo tópico, o objetivo. E não deixe de incluir um resumo profissional – duas três linhas para que o recrutador tenha uma idéia do tipo de profissional que você é.
- Os adjetivos ficam de fora de um bom currículo. Nunca se auto-elogie; isso é um erro crasso, não se deve cometer de forma alguma.
- Termine com as informações adicionais: atividades como voluntário e cursos complementares, por exemplo.
- O currículo não deve ocupar mais de duas páginas, mesmo que o candidato tenha bastante experiência. O que importa nestes casos são os resultados de maior impacto.
- Faça o currículo em fonte Arial ou Times New Roman preta, tamanho 11 ou 12. Os tópicos devem ser maiúsculas ou em negrito. Não use desenhos, enfeites ou outras cores.
- Não é preciso anexar ao currículo nenhuma cópia de documento para comprovar nada. Afinal, o entrevistador parte do princípio que tudo que está no currículo é verdadeiro. Se você for contratado, com certeza a empresa pedirá cópia dos documentos necessários.
- Dependendo do cargo e da empresa, é conveniente colocar no currículo a disponibilidade de trabalhar em outras cidades.
- Se for enviar o currículo por e-mail, mande como anexo. Nunca se sabe qual o programa de e-mail a pessoa usa; dependendo do programa, se você colar o currículo no corpo da mensagem, ele pode ficar distorcido. Coloque no assunto a vaga para a qual que você está se candidatando e seja breve na mensagem. Envie a mensagem apenas uma vez para cada vaga e aguarde um contato da empresa.
- Não existe problema se a empresa receber seu currículo por diversos meios: e-mail, correio, em mãos ou por algum conhecido seu que trabalha lá. Hoje a maioria das posições são preenchidas via networking (rede de contatos), então isso é importante.
- Só coloque a pretensão salarial se o anúncio pedir. Uma dica é colocar o último salário. Foto não precisa. Referência profissional também não. Se você for chamado, essas informações serão solicitadas caso sejam necessárias.

### **Sobre currículo –**

- Episódio de 24/06/2007 – Fantástico

Está procurando emprego? Você sabe o que escrever num currículo para que ele chame a atenção de quem quer contratar um bom empregado? O consultor de carreiras Max Gehringer vai revelar os segredos.

<http://www.youtube.com/watch?v=glofSn7xLDw>

- (Qua, 18/03/09) – Jornal Hoje

Em entrevista exclusiva, consultores de RH dão dicas de como elaborar um bom currículo.

<http://www.youtube.com/watch?v=hbVwYsLORdY&feature=related>

## **Sobre entrevista de emprego -**

Episódio de 27/05/2007 - Fantástico

Max Gehringer, o especialista em carreira do Fantástico, conta como o candidato a um emprego deve encarar esse momento e de que maneira é possível evitar o nervosismo e a ansiedade.

[http://www.youtube.com/watch?v=8\\_4yzvx1Mj4](http://www.youtube.com/watch?v=8_4yzvx1Mj4)

Jornal Hoje – Dicas para entrevista

Saiba como se comportar na entrevista de emprego.

<http://www.youtube.com/watch?v=VEk73A8dZjo&feature=related>

Emprego UOL - Será que existe algum roteiro que explique como se sair bem numa entrevista de emprego? Eugenio Mussak - colunista do Emprego Certo - explica que não há uma "receita de bolo" definitiva, pois as empresas, as funções e os entrevistadores são diferentes uns dos outros, mas existem alguns pontos importantes que devem ser observados e que podem ajudar o candidato no momento do processo de seleção.

[http://www.youtube.com/watch?v=rIJ\\_9fSvv4&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=rIJ_9fSvv4&feature=related)