



C U R S O S

**Byte**

[www.cursosbyte.com.br](http://www.cursosbyte.com.br)



@cursosbyte

Cursos Byte Treinamentos Ltda

CNPJ: 12.156.417/0001-27

## Dados do Aluno

Nome: \_\_\_\_\_

Número da matrícula: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

Anotações Gerais: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Emprego 2.0 V2

Neste curso você conferiu como conquistar um emprego e como crescer na carreira, nele foram abordadas todas as etapas do processo de busca por um novo emprego, sendo elas:

- Definição do Objetivo
- Preparação do currículo
- Divulgação
- Entrevistas
- Negociação
- Início no novo emprego

### Marcas Registradas:

Todas as marcas e nomes de produtos apresentados nesta apostila são de responsabilidade de seus respectivos proprietários, não estando a editora associada a nenhum fornecedor ou produto apresentado nesta apostila.



Método CGD® - Todos os direitos reservados.

Protegidos pela Lei 5988 de 14/12/1973.

Nenhuma parte desta apostila poderá ser copiada sem prévia autorização.

O Método CGD é um produto da Editora CGD.



**CGD**

# Controle de Presença

**Data**

**Lição e Passo**

**Anotações**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>MERCADO DE TRABALHO.....</b>	<b>7</b>
O QUE É MERCADO DE TRABALHO.....	7
A ATITUDE FAZ A DIFERENÇA .....	7
ADEQUAÇÃO ÀS NECESSIDADES .....	8
SEJA UMA SOLUÇÃO .....	8
O IMPACTO DAS CRISES .....	9
TENDÊNCIAS DO MERCADO .....	9
EXPANDINDO HORIZONTES.....	10
<b>EMPREGABILIDADE.....</b>	<b>11</b>
EMPREGO X EMPREGABILIDADE .....	11
EMPREGO EM MUDANÇA .....	11
O PLANO "B" .....	12
REVOLUÇÃO DE CONCEITOS .....	13
<b>PROCESSOS DE RECRUTAMENTO.....</b>	<b>14</b>
PROCESSOS INOVADORES .....	14
BUSINESS GAME .....	15
WORK SAMPLE .....	15
TESTES DE INTEGRIDADE .....	15
MARATONAS .....	15
INTERAÇÃO DIGITAL .....	16
PLATAFORMAS DE RECRUTAMENTO.....	17
ALTO IMPACTO POSITIVO.....	17
COMO VOCÊ PODE SE DIFERENCIAR .....	18
<b>PLANEJAMENTO .....</b>	<b>19</b>
PLANEJAR PARA ALCANÇAR.....	19
COLOQUE NO PAPEL .....	20
ANÁLISE FRIA DA SITUAÇÃO.....	20
PLANO DE DIVULGAÇÃO SÓLIDO .....	21
DEFINIR O MERCADO ALVO.....	21
UTILIZE SEUS CONTATOS .....	22
ESTABELEÇA PLANOS REALISTAS .....	23
JOGO DE NÚMEROS .....	23
TENHA CLAREZA.....	24
<b>CURRÍCULO.....</b>	<b>25</b>
SEU FOLHETO DE VENDAS .....	25
DESTAQUE O QUE É IMPORTANTE.....	25
OBJETIVO PROFISSIONAL.....	26
COMO FAZER O CURRÍCULO .....	26
PRIMEIRA IMPRESSÃO.....	27
PARTES DE UM CURRÍCULO .....	27
O QUE DEVEMOS EVITAR .....	30
MANTENHA ATUALIZADO .....	31
REDE DE CONTATOS.....	31

<b>ENTREVISTA .....</b>	<b>32</b>
O AUGÉ DOS SEUS ESFORÇOS .....	32
UMA BOA APRESENTAÇÃO .....	32
COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL .....	33
COMPETÊNCIA .....	33
COMPORTAMENTOS .....	34
TIPOS DE ENTREVISTAS.....	35
SEQUÊNCIA DO PROCESSO .....	36
<b>PROPOSTA DE TRABALHO.....</b>	<b>36</b>
CUIDADO COM A PRESSA .....	36
DEIXE TUDO CLARO .....	37
COMBINE UMA DATA .....	38
CARTA DE INTENÇÃO.....	38
SIGILO E GRATIDÃO.....	39
<b>INÍCIO NO NOVO EMPREGO .....</b>	<b>40</b>
COMPORTAMENTO NO NOVO EMPREGO.....	40
ADAPTAÇÃO RÁPIDA .....	41
MANTENHA SUA EVOLUÇÃO.....	41
<b>AULA BÔNUS .....</b>	<b>42</b>
APÓS PERDER O EMPREGO .....	42
O DIA SEGUINTE .....	44
COMECE A TRABALHAR.....	45
MANTENHA-SE ATIVO .....	46
<b>EXERCÍCIOS TEÓRICOS .....</b>	<b>47</b>
EXERCÍCIOS REFERENTES ÀS LIÇÕES DE 01 A 05 .....	47
EXERCÍCIOS REFERENTES ÀS LIÇÕES DE 06 A 09 .....	50

# Mercado de trabalho

---

## O Que É Mercado De Trabalho

Em uma visão simples, o trabalho é um PRODUTO, onde os trabalhadores são os VENDEDORES e os empregadores atuam como COMPRADORES e o PREÇO pago por esse produto é o que chamamos de salário. O espaço onde ocorre essa comercialização é chamado de mercado de trabalho.

Portanto, no mercado de trabalho é onde os trabalhadores “vendem” o seu trabalho aos empregadores e o preço dessa venda é o salário.

TRABALHO	→	É o PRODUTO
TRABALHADORES	→	São os VENDEDORES
EMPREGADORES	→	São os COMPRADORES
SALÁRIO	→	PREÇO pago pelo trabalho

Então, o que você oferece como serviço, seu trabalho e sua experiência tem um valor perante ao mercado de trabalho.

## A Atitude Faz A Diferença

Normalmente o mercado de trabalho tem um cenário bastante acirrado na disputa pelas vagas, principalmente em tempos de crise. Por isso, a sua ATITUDE se torna mais importante do que o seu currículo.



Devemos saber, que mesmo em períodos de crise, as oportunidades existem e as empresas continuam procurando talentos.

Quando temos um número elevado de desempregados, os recrutadores têm a possibilidade de aumentar as exigências nas contratações. Portanto, a contratação não depende só da qualificação profissional, mas principalmente da sua atitude e do seu comportamento.



## ADEQUAÇÃO ÀS NECESSIDADES



No mercado de trabalho é importante demonstrar tudo o que você pode fazer pela empresa, documentando suas habilidades, qualificações e assumir a responsabilidade de compreender qual é a necessidade do empregador e explicar que você se adequa a essa necessidade.

O que ocorre muitas vezes é que o candidato busca uma posição e ao mesmo tempo as organizações não conseguem encontrar o candidato ideal.

Na época de alta competitividade, é necessário que os profissionais tenham um preparo que vai além da aquisição de conhecimento, as empresas buscam pessoas que:

- Resolvam os problemas
- Permitam maior eficiência
- Tragam melhores resultados

## Seja Uma Solução

Muita gente pensa que o mercado de trabalho é feito de VAGAS e isso não é verdade. O mercado de trabalho é feito de PROBLEMAS PARA RESOLVER. Por isso, é importante analisar qual o conhecimento ou experiência que você tem que possa ser ofertado ao mercado.

É importante também frisar que essa capacitação deve continuar, mesmo para quem já está empregado, pois isso é essencial para poder ser cada vez mais a solução e poder ocupar as melhores posições dentro das empresas. Não basta ter estudado em uma boa faculdade, ter um idioma, os profissionais devem buscar a educação continuada e se manter sempre atualizados.

## O Impacto Das Crises



### Como que as crises afetam o mercado de trabalho?

Para os chineses, a palavra **CRISE** é sinônimo de **OPORTUNIDADE**, pois eles simplesmente aplicam a teoria de fazer o que precisa ser feito, independente das circunstâncias.

Nós devemos fazer o mesmo, devemos fazer mais do que aquilo pelo qual nós fomos contratados. Sempre passaremos por ciclos de prosperidades e escassez, mas é importante sabermos lidar nas diferentes circunstâncias e tirar o melhor proveito delas.

Diante de um cenário econômico complexo, o lema de fazer mais com menos, continua a dominar a estratégia de gestão das empresas. Entenda que uma empresa existe para dar lucro e todos que estão envolvidos devem ajudá-la a dar resultado, seja aumentando sua rentabilidade ou reduzindo seus custos.

## Tendências Do Mercado



Esteja sempre atento às tendências do mercado, profissões que antes não eram tão importantes ou exploradas podem se tornar extremamente valiosas e procuradas pelas empresas.

Da mesma forma, temos que estar atentos às profissões que correm o risco de serem extintas. Se olharmos para o passado, quais profissões que existiam há 20 anos atrás e hoje não se falam mais delas?

Como produtos e empresas deixam de existir, algumas profissões também deixaram de existir e profissões que hoje existem podem passar por transformações ou até serem extintas. Portanto, é importante estar em constante atualização, pois a sua profissão vai sofrer mutações durante o tempo, não pense que o que você estudou será suficiente para te sustentar durante muito tempo, pois o mercado de trabalho é altamente dinâmico e acompanhar isso fará com que você sempre tenha espaço.

## **Expandindo Horizontes**



O mercado de trabalho é muito maior do que o seu bairro, sua cidade ou seu estado. Muitas vezes nos prendemos e procuramos um emprego em nossa região e com isso limitando nossas possibilidades de encontrar a melhor oportunidade. Ainda mais quando o seu trabalho pode ser feito de forma remota, muitas empresas estão contratando profissionais para a execução de trabalhos à distância, através do conceito de Home Office. Por isso é importante pensar mais amplo para buscar a melhor oportunidade.

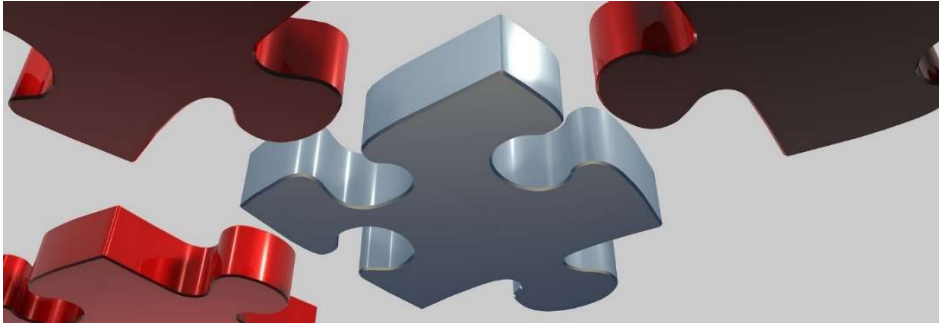
# Empregabilidade

---

## **Emprego x Empregabilidade**

Para um profissional, mais importante do que ter um emprego é ter empregabilidade.

A empregabilidade é a condição de ser EMPREGÁVEL, remunerando os seus conhecimentos e as suas habilidades através da conexão do que você tem a oferecer com as necessidades do mercado.



Olhando por um aspecto resumido, seu nível de empregabilidade está associado com o alinhamento do seu conhecimento com o que o mercado necessita. De nada adianta deter um conhecimento e oferecer às empresas quando as mesmas não precisam desses conhecimentos, pois falta de aplicabilidade ou até por defasagem.

Um profissional com empregabilidade tem muita atratividade, muitas empresas querem o que ele tem a oferecer, e com isso, suas chances no mercado são muito ampliadas junto aos contratantes em potencial, isso ocorre por que ele se ajusta constantemente às demandas empresariais.

## **Emprego Em Mudança**

O emprego não morreu, mas ele pode deixar de existir tal qual o conhecemos, o emprego ainda é uma necessidade dos empregadores e dos empregados, mas por melhor que seja, deixou de ser um sinônimo de segurança. As relações já não são mais tão duradouras como antigamente e cada vez mais aumentam as exigências em termos de profissionalismo.

Para sobreviverem às crises e atenderem às demandas do mercado, as empresas acabam redesenhando seu quadro e excluindo alguns cargos.

Esse novo desenho de quadros cada vez mais enxutos fazem com que as responsabilidades dos profissionais aumentem cada vez mais e a necessidade de certas habilidades são evidentes.

As possibilidades de um profissional aumentam conforme suas habilidades aumentam. Um tipo de emprego pode estar em baixa em um determinado momento no mercado, mas os profissionais que tem outras habilidades e experiências e estas podem estar conectadas a uma demanda empresarial do momento, possibilitando a esses profissionais uma maior possibilidade de recolocação.

## O Plano "B"

Alguns economistas acreditam que no futuro a grande maioria dos trabalhadores não terá mais um único empregador, mas prestará serviços a vários empregadores. Por isso é importante ao empregado atualmente tem um "plano B". Analise os tipos de habilidades e conhecimentos que você possui. Existem várias habilidades suas que podem estar esquecidas no passado e que não virou profissão, como por exemplo:

- Gosto por cozinhar
- Consertar automóveis
- Desenhar
- Construir
- Pintar



São habilidades ou aptidões que você tem ou tinha no passado que poderão se tornar um “plano B” para a sua carreira, visto a fragilidade e as mudanças constantes no cenário.

## Revolução De Conceitos

As carreiras para a vida inteira tornaram-se cada vez mais raras e a constante atualização para acompanhar essas mudanças tecnológicas é uma das exigências do novo tempo. Os trabalhadores precisam renovar-se periodicamente para manter seus conhecimentos atualizados e desenvolver essas novas habilidades exigidas pelo mercado. Precisamos ser tão flexíveis e adaptáveis quanto as próprias empresas. O momento exige que repensemos o conceito de segurança profissional para adequar as nossas expectativas à realidade do mercado, é uma revolução de conceitos e comportamentos. É uma revolução difícil pois contraria décadas e décadas de educação e treinamento. Ter segurança profissional hoje é mais do que ter emprego e trabalho, é ter a possibilidade e a condição de conseguir trabalhar e de ser remunerado por isso, independente da idade ou de estar empregado, isso chamamos de empregabilidade.

**Empregabilidade:** Capacidade de prestar serviços e obter trabalho sendo remunerado por isso.



Não esqueça que você é o dono da sua carreira, não atribua isso às empresas, sendo assim, trate bem sua carreira e seja responsável por ela, pois ninguém é capaz de administrá-la tão bem quanto você mesmo.

# Processos de recrutamento

---

## Processos Inovadores

Para encontrar profissionais que atendam às suas demandas e expectativas, muitas empresas têm investido em processos seletivos inovadores, com criatividade e dinamismo.

Além das competências técnicas e gerenciais os recrutadores procuram identificar também competências comportamentais e para isso, expõe os candidatos a diferentes situações. Replicar acontecimentos do dia a dia e observar as reações dos profissionais é uma prática que tem se mostrado eficiente e por isso, bem aceita entre os recrutadores.



Atualmente existem uma série de recursos inovadores que podem ser utilizados durante um processo de seleção. É muito importante que você conheça todas essas formas de recrutamento e seleção e se prepare para cada uma delas.

Antes de participar de um processo seletivo, procure saber qual ferramenta de seleção será utilizada, veremos alguns exemplos dessas ferramentas.

## **Business Game**

Também conhecido como jogos de empresas, que são simulações de um ambiente empresarial onde participantes atuam como executivos ou outros cargos, analisando informações, indicadores de gestão e são colocados em prática para tomar decisões importantes que garantam o crescimento do negócio. De forma geral são utilizados para preencher cargos de liderança, mas estão sendo tão difundidos que hoje podemos encontrar essa ferramenta na seleção de qualquer nível de cargo.

Saiba mais sobre jogos de negócios em:  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/jogo\\_de\\_negócios](https://pt.wikipedia.org/wiki/jogo_de_negócios)

## **Work Sample**

São testes práticos e de desempenho. Esse tipo de recurso é uma tentativa de observar o candidato exercendo a sua função, diretamente ali no ambiente de trabalho, como se ele estivesse fazendo a atividade diariamente. Dessa forma, o profissional tem a possibilidade de vivenciar como será a sua rotina se ele for contratado, evitando inclusive um mal-entendido e frustração em um curto espaço de tempo.

## **Testes De Integridade**

É uma avaliação que visa confirmar a sua ética, a sua honestidade. Sua reputação no mercado é importante para a empresa, pois elas buscam com isso prevenir fraudes e desfalques.

Suas respostas no teste de integridade indicarão sua opinião sobre certos assuntos e por isso, ela pode ou não te contratar de acordo com os valores que ela tem e buscam nos seus candidatos.

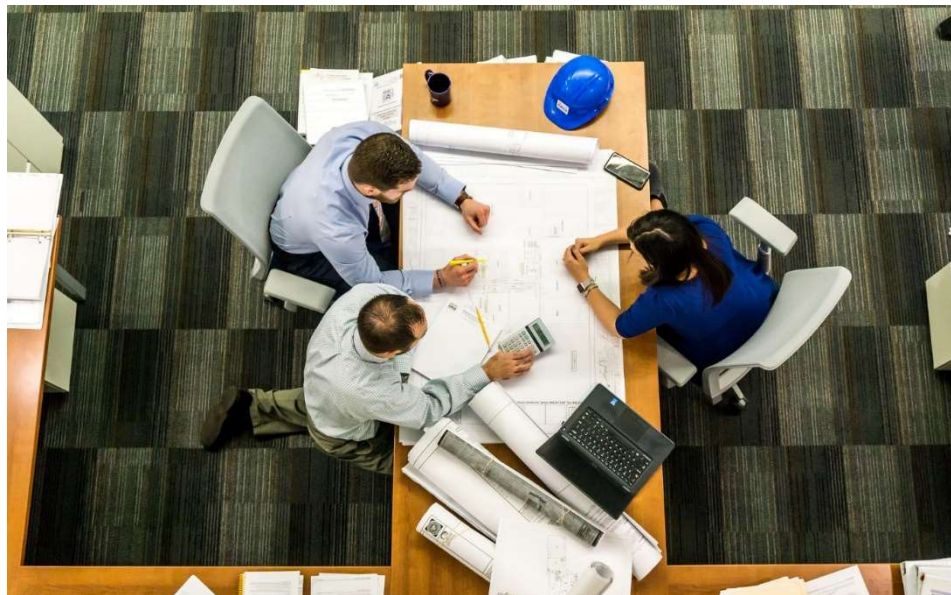
## **Maratonas**

Os candidatos passam de um dia a uma semana imersos em atividades, dinâmicas e simulados que são desafios parecidos com que eles vão enfrentar na rotina de trabalho. Muitas dessas tarefas devem ser desenvolvidas em grupo, o que exige planejamento, equilíbrio emocional, coletividade, pró atividade e liderança.



Se você estiver participando de uma dessas atividades, tome muito cuidado, especialmente as atividades em grupo, porque você precisa se destacar, não adianta simplesmente ser mais um dentre tantos, como os recrutadores vão perceber você?

Nesses processos normalmente são solicitados a elaboração de algum projeto, algo que seja criativo, que traga uma solução para um problema atual da empresa. Esteja preparado!



## Interação Digital



O candidato é convidado a participar do processo por meios eletrônicos, começando por um e-mail, um vídeo, questionário e jogos. O teste técnico também é realizado através de uma ferramenta on-line.

Essas ferramentas oferecem funcionalidades para a realização de reuniões e vídeo conferência, desse modo o recrutador pode fazer uma pré-seleção garantindo que apenas os perfis mais aderentes para preencher aquela vaga sigam para a próxima etapa.

É impossível para uma empresa ou recrutador analisar cada curriculum, por isso essas ferramentas têm sido tão utilizadas, assim eles conseguem pré-selecionar somente os candidatos que estão em conformidade com esta posição e dessa forma o processo será mais assertivo.

## Plataformas De Recrutamento

Essas plataformas automaticamente quantificam, analisam e cruzam informações dos curriculum cadastrados e dos pré-requisitos das vagas publicadas. Assim, o sistema direciona ao recrutador apenas os candidatos que forem adequados.

## Alto Impacto Positivo

As empresas adotam esse modelo de seleção para economizar tempo e dinheiro e essas melhorias podem ser percebidas em vários indicadores:

- Avaliação de desempenho dos contratados
- Taxa de turnover (rotatividade dos colaboradores)
- Redução do absenteísmo\*
- Redução de retrabalhos
- Obediência de prazos
- Qualidade no atendimento
- Satisfação dos clientes

**Absenteísmo ou absentismo:** é um padrão habitual de ausências no processo de trabalho, dever ou obrigação, seja por falta ou atraso, falta de motivação ou devido a algum motivo interveniente. É usado também para designar a soma dos períodos de ausência de um funcionário de seu ambiente de trabalho.

Tudo é melhorado quando se contrata a pessoa certa, a empresa fica feliz e o candidato fica feliz, não há frustração, o clima organizacional de empresa também é afetado, porque quando as equipes são formadas por profissionais com os perfis adequados os relacionamentos são beneficiados, desse modo, surge um ambiente mais colaborativo e integrado entre os colaboradores onde todos trabalham pelos mesmos objetivos.

## Como Você Pode Se Diferenciar

Só tem sucesso aqueles que estão melhores preparados e isso não é simplesmente ter um curriculum perfeito, mas depende de ter uma boa postura, de ter uma atitude pró-ativa e se preparar realmente para aquele momento. Você precisa pesquisar sobre o histórico da empresa, saber quem vai te entrevistar, conhecer o negócio onde a empresa está inserida, que mercado que ela atua, quem são os concorrentes, os seus clientes, fornecedores, o tamanho da empresa, número de funcionários, enfim, é importante que você consiga obter o maior número de informações possíveis, porque assim você vai se diferenciar dos outros candidatos.



Lembre-se: Você está participando de um processo seletivo, você está concorrendo com outras pessoas, como você pode se diferenciar?

Para que você tenha êxito na sua busca pelo emprego é fundamental que você esteja preparado e ciente que pode encontrar qualquer um desses processos, esteja atento a tudo isso!



Ninguém consegue um emprego improvisando, não acredite que um bom emprego cairá do céu, para conquistar uma boa vaga, você precisa se preparar verdadeiramente para isso.

Quem está trabalhando, quem já conquistou uma vaga, teve que realmente estudar e conhecer o negócio da empresa, identificando as oportunidades e como poderia contribuir, teve um cuidado de pesquisar sobre as atribuições do cargo, avaliando onde seus pontos fortes poderiam ser determinantes e se preparou muito para o momento da entrevista.

Em alguns momentos é interessante ensaiar algumas conversas com amigos. Você deve encarar a busca de um emprego como um projeto e como todo projeto requer um bom planejamento e execução.

## Coloque No Papel



Sempre que pensamos em planejamento, é importante imaginar algo escrito, pois muitas vezes planejamos, temos várias ideias e não colocamos no papel.

**1ª. DICA: Ao planejar sua busca pelo emprego, coloque tudo no papel.**

## Análise Fria Da Situação

A busca por um emprego requer pensamento estratégico, planejamento sensato e preparação séria. Assim como em qualquer projeto, ele vai se desenvolver de maneira mais eficiente e rápida se você tiver persistência na implementação.

Analise a sua situação atual, leve em consideração o seu passado e as experiências adquiridas, pense em como você está hoje. Depois, pense no projeto, e no que você quer para o futuro.



Fazendo a análise acima, consigo verificar o que é necessário para sair do ponto atual e chegar no ponto futuro e poderão ser utilizadas as seguintes perguntas:

Será que existem lacunas?

Será que está faltando algum conhecimento ou habilidade que o mercado de trabalho está exigindo e que eu não tenho?

Eu preciso conhecer essas necessidades e me preparar para atendê-las, do contrário, eu vou levar mais tempo para me recolocar no mercado de trabalho.

## Plano De Divulgação Sólido



Existem alguns fatores chave para a busca produtiva, o primeiro é o Plano de divulgação sólido, semelhante a um plano de marketing para venda de produtos, já que você precisa divulgar o seu serviço, divulgar a sua experiência e fazer com que o mercado te conheça. É como que se você estivesse “se vendendo”, mas você está vendendo os seus serviços e o seu conhecimento, por isso é importante pensar na forma com isso será embalado, através do seu curriculum e através das entrevistas. Escrever que tipo de organização e segmentos de mercado estariam interessados em “comprar” esse serviço, isto é, em contratar alguém que detém o seu conhecimento.

## Definir O Mercado Alvo

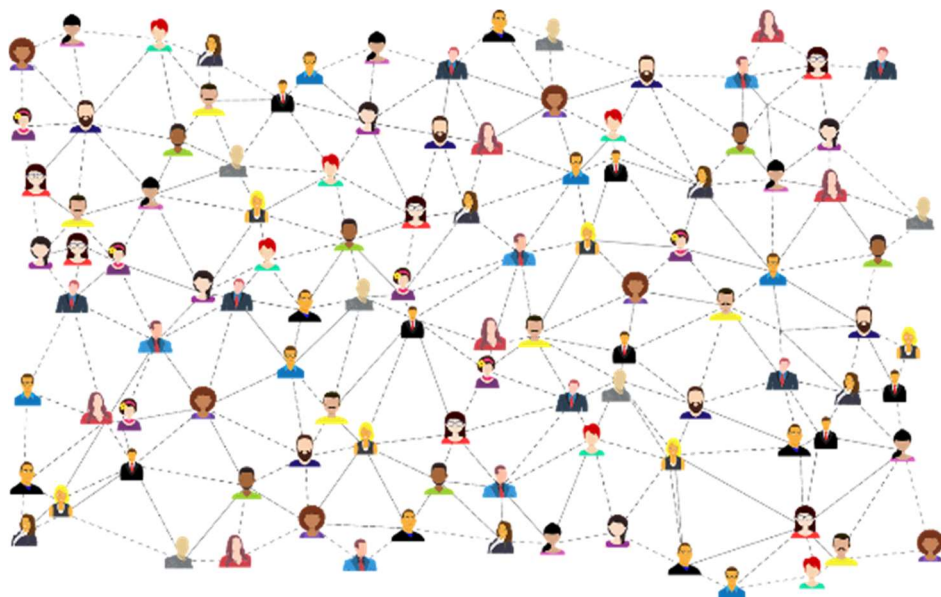


Outro fator chave é definir o mercado alvo, você tem que criar uma lista, considerando a localização, o ramo de atividade da empresa, o porte e o tipo de organização que deseja trabalhar. Faça uma lista de empresas alvo, uma lista real, e continue aprimorando essa lista ao longo do tempo. Pode ser que em determinados momentos você tenha que descartar algumas empresas que não atendam aos critérios e incluir outras.



Após definir o mercado alvo, temos o terceiro fator chave, que é seguir os seus alvos com persistência e inteligência.

## Utilize Seus Contatos



Praticamente todos os especialistas acreditam que falar com outras pessoas, utilizar o seu network é um fator muito importante para ter sucesso na busca do emprego. Por isso, você deve monitorar e fazer o acompanhamento de todas as suas conversas, é fundamental para o gerenciamento do seu projeto que você converse com pessoas, você não pode ser um profissional que esteja buscando um emprego e que ninguém saiba disso.

Tudo começa em casa com a família, os vizinhos e os amigos. Muitas pessoas podem trabalhar a seu favor e te ajudar. Portanto, monitore todas essas conversas, como por exemplo: Com quem eu falei há seis meses atrás ou há um mês atrás que eu devo falar novamente?

Procure seus contatos, pessoas com as quais você já trabalhou e até antigos clientes e fornecedores.

## Estabeleça Planos Realistas

Uma parte muito importante de qualquer busca por um emprego é verificar o realismo do seu plano, antes, durante e depois.

As vezes as pessoas desperdiçam muito tempo tentando cumprir planos irrealistas, como almejar uma determinada vaga sem saber ao menos se consegue preencher os requisitos dessa vaga com o atual conhecimento e experiência.

Faça para você as seguintes perguntas:

- O seu objetivo é realista?
- As minhas adequações estão no escopo daquela posição de trabalho?
- Eu seria considerado qualificado pelos todos os seguimentos que eu determinei no meu mercado alvo?
- Eu consigo comunicar de forma clara quais são as qualificações que eu tenho para atender o mercado alvo que eu escolhi?

## Jogo De Números



De certa forma, a busca por um emprego é um jogo de números, portanto, se você acha que a sua lista de empresas de interesse não é grande o suficiente você terá que ir ampliando. Talvez você tenha feito uma lista com empresas de um bairro, uma cidade ou até um estado,



o importante é ficar atento se a lista é muito pequena, pois se isso estiver ocorrendo, o seu nível de assertividade será reduzido e o tempo de espera será maior. Portanto, amplie a sua lista, amplie os seus horizontes, analise os seguintes pontos:

- Em que empresas você mais gostaria de trabalhar?
- Quais empresas irão te considerar como um candidato em potencial?
- Quais empresas ou setores dispõem de um maior número de posições adequadas ao seu objetivo?

## **Tenha Clareza**

É importante também determinar a área em que você busca o emprego, isto é, a localização geográfica da empresa, mas se não estiver funcionando, amplie essa área.

Quanto ao setor, é importante definir o tipo de organização que você deseja trabalhar, pode ser uma empresa de pequeno porte, uma empresa nacional ou internacional, médio porte ou grande porte.

Para cada uma dessas empresas, as exigências serão diferentes e é preciso se adequar às exigências do mercado, não adianta eu querer trabalhar em uma multinacional se eu não falo um outro idioma, nesse caso, é melhor procurar um emprego em uma empresa nacional.

Eu tenho que pensar no porte da empresa, no tamanho dela, utilizando dados como número de empregados e faturamento para identificar.

Muitas pessoas em processo de busca de emprego acham que é uma boa ideia focar em vários segmentos de mercado ao mesmo tempo, isso é um erro! Nós devemos nos tornar especialistas em um determinado segmento, porque assim nos tornaremos mais interessantes para as empresas contratantes. O resultado de sua busca por um emprego está totalmente ligado ao seu nível de dedicação, como você executa o seu planejamento, não sabote o seu próprio plano, seja protagonista da sua carreira e não apenas um telespectador.

# Currículo

## Seu Folheto De Vendas



Chegamos a um ponto extremamente importante do seu projeto na busca de um novo emprego, vamos falar sobre o currículo.

O currículo nada mais é do que um folheto de vendas, onde você é o "produto" que o currículo está tentando "vender".

Ele vai te apresentar ao mercado alvo, apresentar as suas competências, a sua experiência e a capacidade que você tem para um determinado tipo de trabalho.

## Destaque O Que É Importante

A ênfase deve ser em mostrar os resultados obtidos por você em empresas anteriores, isto é, quem já utilizou os seus serviços.

Sabemos que a maioria das áreas nas organizações estão enxutas e isso não é diferente com a área de recursos humanos. Com essa realidade enxuta, muitos recrutadores olham os currículos e se eles não encontram facilmente as informações que buscam, eles simplesmente descartam, por falta de tempo para olhar tanto papel.



## Objetivo Profissional



Antes de começar a trabalhar o seu currículo, você deve ter uma ideia bem clara do seu objetivo profissional, o tipo de trabalho que você deseja procurar, as possíveis organizações e segmentos alvo. Com isso, você terá uma maior assertividade ao procurar um emprego.

## Como Fazer O Currículo

Claro que não existem regras rígidas para o planejamento e preparação de um currículo, existem muitos modelos no mercado, que se julgam modelos modernos.



O que temos que entender é que o currículo não faz milagre, ele deve ser muito sucinto e de fato apresentar ao futuro empregador quem você é, e também o que você pode fazer pela empresa.

Ao elaborar seu currículo, comece primeiro com um rascunho e depois faça uma revisão do produto final para verificar possíveis erros de ortografia, pontuação, acentuação e erros gráficos. O currículo é um resumo, ele não pode dizer tudo sobre você, deve ser um breve relato do que você realizou no passado, suas experiências, seus estudos, etc.

Dessa forma, você dará uma ideia do que você vai poder fazer no futuro.

## Primeira Impressão



O currículo será a primeira impressão que o empregador terá de você, ele deve ser curto, não mais do que duas ou três páginas e deve ser de fácil leitura.

É muito importante essa primeira impressão seja verdadeira sobre você.

## Partes De Um Currículo

Todo currículo deve ter algumas informações essenciais:

**Cabeçalho:** Nome completo, endereço, telefone para contato e E-mail.

**Objetivo:** O que você está buscando? É uma vaga na área comercial? Área financeira? Informe aqui claramente qual área você deseja atuar e também o cargo pretendido. Não deixe que a pessoa que está olhando seu currículo tenha que adivinhar qual o cargo que você está procurando, seja objetivo, conforme exemplos abaixo:

- Analista comercial
- Supervisor financeiro
- Gerente de TI
- Gerente de vendas

Veja que nos exemplos acima, indicamos o cargo e a área desejada. Coloque isso de maneira sucinta no seu objetivo, logo abaixo do cabeçalho.

**Resumo das qualificações:** Você já fez uma série de cursos, treinamentos, trabalhou ou trabalha em um local e tem uma série de qualificações. Liste as principais qualificações que estejam de alguma forma ligadas ao objetivo com o qual você está buscando o novo emprego.

Por exemplo, se estou buscando uma vaga de analista comercial talvez um curso de datilografia não faça tanto sentido, mas se eu relaciono um curso de técnicas de vendas, isso tem tudo haver com a vaga de analista comercial.

Cuidado para não fazer uma relação enorme de qualificações, coloque somente aquelas que tem a ver com o objetivo.

**Formação acadêmica:** Onde você estudou ou está estudando? Se você tem somente o nível técnico, informe isso. Se você é graduado, informe qual curso você se graduou, em que ano e em qual instituição. Se você tem pós-graduação, mestrado ou MBA ou mesmo doutorado, informe também.

É importante colocar as formações em sequência cronológica, do último curso que você fez ou está fazendo, para o mais antigo.

**Treinamento e idiomas:** Qual outro idioma você fala além do português? Não precisa citar a escola que você estudou, fale sobre os idiomas que você domina e o nível de conhecimento de cada um deles, como nos exemplos abaixo:

- Inglês fluente
- Espanhol intermediário

Se você não tem é melhor não colocar nada e se você está estudando, informe qual idioma você está estudando e qual nível você está no momento.

Em treinamentos a mesma coisa, qual curso foi feito, onde foi feito e em que ano. Seja sucinto nessas informações.

**Histórico profissional:** Liste as empresas que você trabalhou em ordem cronológica, da atual ou última que você trabalhou para a mais antiga. Informe o nome da empresa, o período que você trabalhou ou está trabalhando na empresa e um breve histórico da empresa, com o cargo que você ocupou com as principais atribuições e principalmente as realizações suas dentro da empresa, conforme exemplo abaixo:

METALÚRGICA LÍBANO BRANCO – Ago/2016 a Set/2018  
Metalúrgica de grande porte, empresa nacional e líder no mercado de parafusos  
Cargos: VENDEDOR / GERENTE DE VENDAS

**Atribuições:** Gerenciamento de uma equipe de 20 vendedores mais 5 prospects.

**Realizações:** Melhorias nos processos de venda obtendo um aumento anual de 20% no resultado da equipe. Implementei as campanhas no Google Adwords para venda pela internet.

**Importante:** As realizações enchem os olhos do entrevistador, pois ele saberá com quem pode contar caso ele venha a te contratar.



## O Que Devemos Evitar

Não inclua nada que possa levantar alguma dúvida e com isso te eliminar do processo de seleção.

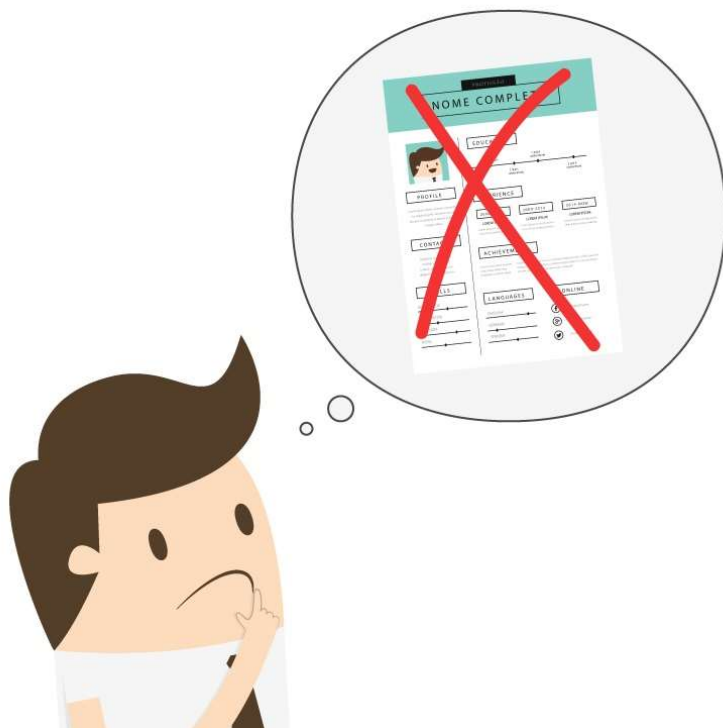
Evite utilizar abreviações ou palavras em inglês ou mesmo jargões técnicos, exceto se eles forem realmente relevantes e muito específicos da sua área.

Não inclua informações que não sejam pertinentes para esse momento, com por exemplo: número de RG, CPF e carteira de habilitação.

Não use papel de tamanho ou cor diferente do normal (folha A4, branca).

Não inclua a sua foto, salvo se a vaga exigir a apresentação de uma foto.

Não mencione referências, pois elas devem ser fornecidas se forem solicitadas no processo.



## Mantenha Atualizado



Mantenha seu currículo sempre atualizado, inclua tudo o que for relevante, suas realizações em cada empresa. Isso é muito importante, pois mostra ao entrevistador tudo o que você pode fazer na empresa dele também.

Inclua os dados do seu currículo em todos os sites de empregos, especialmente os gratuitos, como por exemplo, LinkedIn e o vagas.com.

Aproveite também para pesquisar vagas de empregos nesses sites.

O currículo que você tem no papel e que será enviado para as empresas deve ser o mesmo que está cadastrado nos sites de busca. Você deve ter coerência com todas as informações que são colocadas em todos os locais, não erre datas, nome de cargos e nem atividades, isso é muito importante pois passa credibilidade.

## Rede De Contatos



Obtenha contato com agências de empregos, com headhunters e com o departamento de recursos humanos das empresas que te interessam para que você possa enviar o seu currículo também por e-mail.

Importante: Não mande um currículo simplesmente anexado ao e-mail. Escreva uma breve saudação, explique o motivo do seu contato e a sua pretensão e tente agendar uma conversa pessoal.



# Entrevista

---

## O AUGUE DOS SEUS ESFORÇOS

Após a preparação e entrega dos currículos, chegamos a uma fase extremamente importante e ao mesmo tempo muito difícil, que é a **FASE DE ENTREVISTA**.

O formato utilizado por cada empresa pode variar muito, temos inúmeras possibilidades de executar as entrevistas, como segue:

- Telefone
- Presencial
- Skype
- Vídeo conferência
- Em grupos
- Com dinâmicas e testes

Como vimos, cada empresa tem uma forma de contratação e o candidato deve estar preparado para qualquer uma dessas formas.

## Uma Boa Apresentação

Para apresentar-se bem durante uma entrevista, você precisa combinar as suas qualificações e habilidades com a posição almejada.

É importante ouvir atentamente o entrevistador e, se necessário, fazer perguntas também, para obter o maior número de informações possíveis sobre essa vaga, seguem alguns exemplos:

- Quais são as necessidades e problemas relacionados à empresa?
- Por que essa vaga de emprego surgiu?
- Estão substituindo alguém ou o quadro da empresa está crescendo?
- Será que é uma redução de quadro?

Você precisa entender claramente por que essa posição surgiu e uma das coisas essenciais para isso é ouvir atentamente durante a entrevista e fazer perguntas. Com isso, você será capaz de captar os desejos e necessidades do empregador, dessa forma, você poderá

responder de forma mais assertiva, mostrando que você é o candidato ideal para a vaga.

## Comunicação Não Verbal

Cuidado com a comunicação não verbal, pois ela é muito importante.

A sua linguagem corporal pode ser interpretada de forma positiva ou negativa. Seguem algumas questões importantes:

- Evite distrações durante a entrevista
- Desligue o celular
- Mantenha a calma
- Evite cruzar os braços
- Evite ficar batendo dedo na cadeira ou qualquer “tique nervoso”, pois isso denota falta de conforto e segurança



Suas expressões faciais deverão deixar o entrevistador à vontade, refletindo o seu interesse e entusiasmo

Aquele contato “olho no olho” sem agredir a pessoa, mas mostrando brilho nos olhos e interesse, estabelece uma empatia e mostra que você é atencioso, que está interessado de fato naquele emprego. Esse comportamento gera uma química, que é importante, pois se não gostarem

de você na entrevista, certamente você não será contratado, ainda que você seja a pessoa bem qualificada.

## Competência

O entrevistador durante o processo busca identificar as competências do candidato para preencher determinada vaga, por isso é importante pesquisar a empresa antes da entrevista e baseando-se nessa pesquisa, prepare várias perguntas sobre a empresa. Saiba quem vai estar conduzindo essa entrevista, será uma pessoa do departamento

de recursos humanos, um analista ou o próprio gerente do departamento?

Não há nenhum problema em participar da entrevista com um bloco de papel e caneta na mão, isso mostra o seu interesse pela empresa e pela vaga e o entrevistador gosta disso.

## Comportamentos



Cuidado com o horário, planeje chegar no local da entrevista um pouco antes do horário, isso mostra a sua responsabilidade. Se no dia da entrevista você chegou atrasado, como vai ser no seu dia a dia no trabalho? Pois isso fatalmente o entrevistador vai analisar.

Portanto, antecipe-se! Não corra o risco de um atraso pelo trânsito, metrô ou de um ônibus

Mostre otimismo e entusiasmo desde o momento que você entra na empresa, seja cortês, educado, com um aperto de mão firme, mas com muita educação.

Quando a entrevista começar, verifique quanto tempo está reservado para a entrevista, às vezes na empolgação de falar muito você acaba roubando um tempo precioso do entrevistador. Planeje bem aquilo que você quer falar, nem mais, nem menos.

Toda a pesquisa que você fez antecipadamente sobre a empresa e a vaga facilitará com que você coloque de que forma suas experiências e competências irão ajudar a empresa.

Sempre responda as perguntas de forma positiva e adie qualquer discussão sobre salário, pois isso não deve ser o foco da entrevista.

Não tenha medo de fazer perguntas, mas sempre de uma forma educada, esperando o momento para falar e não interrompendo o seu entrevistador.

Não tente dominar a entrevista, muitas vezes o entrevistador não está preparado para a entrevista, isso pode acontecer, mas ainda assim, ele deve estar no controle e não você.

Antes do final da entrevista, certifique-se que todas as suas perguntas foram respondidas, mostre interesse e entusiasmo pela vaga e antes de ir embora, tente combinar uma data e um horário específico para o próximo contato. Senão, você vai embora para casa e vai ficar esperando ansioso e não recebe uma ligação ou e-mail. É importante que você tenha noção de quanto tempo esse processo vai levar para que você não seja insistente, enviando vários e-mails ou tentando vários contatos com o entrevistador sendo que o processo ainda não foi concluído.

## Tipos De Entrevistas

**Sondagem:** existem algumas entrevistas que são apenas de sondagem, que tem o objetivo de verificar se você tem o perfil mínimo requerido para a posição. As vezes nem existe a vaga, a empresa está se antecipando para identificar perfis caso venha a precisar no futuro.

**Por telefone:** Devido a distâncias e ganho de tempo, muitas entrevistas são feitas por telefone ou até mesmo por Skype. Se você estiver participando de uma entrevista com essa, tente um encontro pessoal, pois nada melhor que uma conversa pessoalmente após uma entrevista por telefone.

**Comportamentais:** São baseadas no conceito do comportamento passado, que gera um prognóstico do seu provável comportamento no futuro. Então, se você agiu de uma determinada forma em outras empresas a probabilidade de agir da mesma forma nesse emprego no futuro é grande e as empresas querem evitar qualquer erro na contratação.

**Em grupo:** Painéis e dinâmicas que são feitas para ver se você se encaixa com um grupo específico, como você lida com várias pessoas ao mesmo tempo, identifica se você tem espírito de liderança, se sabe ou não trabalhar em equipe, entre outras questões.

## Sequência Do Processo



Cada empresa, para cada vaga, existe uma dinâmica diferente. É possível que em uma única entrevista você já seja contratado, mas existem outros casos que talvez você precise passar por 4 ou 5 entrevistas com pessoas diferentes, começando com uma agência de empregos ou headhunter, passando pela área de recursos humanos da empresa para depois ir falar com o responsável pelo departamento que você vai trabalhar.

Esteja preparado para cada uma delas, se você é convidado para uma segunda ou terceira entrevista é porque você está sendo considerado para a vaga, mas você ainda não conquistou a posição, então não relaxe até que você tenha de fato conseguido uma oferta de emprego.

## Proposta De Trabalho

### Cuidado Com A Pressa



Por mais que estejamos em um momento de procura de emprego, não devemos aceitar uma proposta de trabalho “no calor da emoção”, sem analisar todos os pontos que precisam ser avaliados antes de se tomar a decisão.

Sem dúvida que esse é um momento extremamente importante em seu projeto de busca de emprego. Após o período de preparação,

divulgação e de tantas entrevistas, finalmente você recebeu uma proposta de trabalho.

Esse é um momento que entra a negociação, você segue uma série de passos, ofertas e contraofertas, de perguntas e respostas, que finalmente termina em um pacote de remuneração completo, que vai além do salário.

Para que você possa negociar bem, é importante que você saiba primeiro qual é o valor do seu cargo ou ocupação no mercado de trabalho, pelo menos uma média, para que você possa ter um balizamento em relação com aquilo que estão te oferecendo.

## Deixe Tudo Claro



Devemos negociar bem a nossa entrada na empresa, deixando tudo muito claro para as duas partes, assim ninguém vai ter nada para reclamar depois.

Vários fatores podem ser negociados além do salário, pois pode ocorrer até que você tenha mais de uma proposta e com isso, deve avaliar bem para tomar a decisão certa, seguem alguns exemplos:

**Plano de saúde:** Será somente para você ou incluirá a sua família? Ele tem desconto ou é gratuito?

**Seguro de vida:** Quantas vezes o seu salário nominal é a apólice de seguros da sua empresa?

**Plano de previdência privada:** Essa é uma opção interessante se comparada ao INSS, que tem mudado constantemente as regras.

**Transporte:** Dependendo da posição que você irá ocupar, verificar se a empresa vai te ajudar com transporte. Pagam alguma despesa de pedágio ou combustível?

**Mudança de cidade:** No caso de uma necessidade de mudar de cidade, qual a ajuda que a empresa dará em relação a moradia?

**Alimentação:** A empresa possui refeitório ou fornece ticket refeição ou alimentação?

**Entidades de classe:** Será que você terá que se associar a uma entidade? A empresa ajudará nisso?

**Treinamentos:** A empresa tem políticas de treinamentos que serão disponibilizados sem custo para você?

**Check-up:** Algumas empresas, a partir de uma idade, pagam um check-up anual para os seus colaboradores.

## Combine Uma Data



Após deixar tudo muito claro entre as partes, combine com a empresa a data que você dará a resposta e converse com sua esposa sobre a proposta, se não é casado, com seu pai ou sua mãe ou com alguém de sua confiança para avaliar todos os pontos.

Não descarte outras opções, é possível que você esteja participando de mais de um processo de trabalho e na primeira proposta de emprego você já fica animado e quer fechar, mas talvez exista uma outra que você também estava aguardando e que pode vir a ser melhor do que essa.

Tente conciliar as datas para que você faça a melhor escolha, pois, até que você esteja na folha de pagamento daquela empresa, outras oportunidades ainda podem surgir.

## Carta De Intenção

Se possível, consiga uma carta de intenção do empregador, um termo de compromisso com a oferta que eles estão fazendo, confirmando a posição e as condições de trabalho e benefícios.

Certifique-se que nenhuma dúvida “fique no ar”, seguem alguns exemplos:

- Foram checadas todas as referências?
- E atestados de antecedentes?
- Você precisou passar por algum exame médico?

É muito importante que essas consultas tenham sido feitas antes de você iniciar um trabalho, para que você não corra o risco de perder uma outra oportunidade para qual também estava concorrendo.

## **Sigilo E Gratidão**

Não divulgue essa notícia sobre o novo emprego até que você esteja trabalhando efetivamente.

Já ocorreu situações onde a vaga era para substituir uma pessoa, ou seja, era uma vaga sigilosa e o candidato escolhido não teve esse cuidado, estava feliz e saiu falando para os amigos e para a família sobre a contratação e isso causou um transtorno muito grande para o futuro empregador, porque a pessoa que ia ser substituída ainda estava na empresa e por pouco ele não perdeu a oferta de trabalho que havia recebido.

Então, tenha todo o cuidado e uma vez que você estiver trabalhando no novo emprego, lembre de ligar ou escrever para todas as pessoas que te ajudaram no processo, pois network deve ser usado não apenas para procurar emprego. Hoje você recebe ajuda, mas amanhã você ajuda.

Mantenha os seus relacionamentos vivos e construa novos, pois você nunca sabe quando precisará novamente de ajuda.





# Início No Novo Emprego

## Comportamento No Novo Emprego



Após a conquista do novo emprego, como deve ser o comportamento nessa nova etapa?

Depois de algum tempo buscando uma nova posição e após tê-la encontrado é muito comum que os novos contratados relaxem um pouco e daí é que vem o perigo.

Nós não podemos esmorecer nessa fase, assim como acontece com o processo de busca pelo emprego, também é necessário um bom planejamento para que a transição na carreira seja eficaz.

Se a empresa te contratou é porque ela precisa resolver algo, sendo assim, você precisará se adaptar rapidamente para já apresentar algum resultado.

## Adaptação Rápida



Para que você acelere seus resultados, entenda a cultura da empresa, defina e alinhe as expectativas, reflita os impactos que a sua contratação pode causar nos demais membros da empresa antes mesmo de você começar a trabalhar.

Avalie rapidamente quais são as prioridades da organização, faça com que o seu superior, colegas e subordinados tenham uma ótima primeira impressão a seu respeito e que ela seja duradoura.

Forme alianças, é muito bom que você tenha parceiros em outras áreas da empresa e conheça todos os procedimentos internos.

Se possível, focalize em projetos de rápido impacto, aqueles que geram resultado mais rápido, porque você precisa aparecer.

## Mantenha Sua Evolução



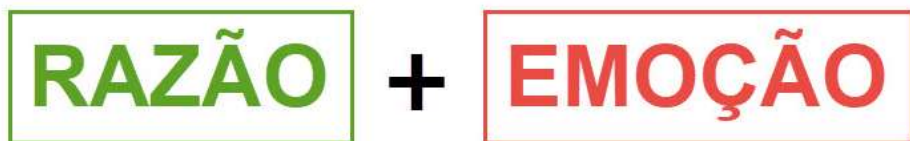
Mantenha um ritmo de crescimento constante e não se acomode na nova posição, continue estudando e se aprimorando.

É fundamental manter seu networking ativo, ele é um bem muito valioso para quem deseja estar sempre empregado.

Não esqueça sobre os aprendizados sobre marketing pessoal e gerencie muito bem a sua carreira, sua imagem e a sua reputação.

Na euforia de ter conquistado um emprego, é difícil dedicar tempo para todas essas questões, mas para ser bem-sucedido no novo emprego é melhor considerá-las antes mesmo de começar a trabalhar e com isso poder acelerar o seu processo de transição.

Os pilares do sucesso profissional passam pelo seu conhecimento, sua experiência, mas também como você se apresenta, o seu marketing pessoal, como você se relaciona com as pessoas, o seu networking, quais são as atitudes e comportamentos que você tem, a sua inteligência emocional, unir a razão com a emoção e por fim, qual o seu nível de liderança.



Não se acomode no ponto que você está, não é só uma questão de crescimento, mas também de sobrevivência e de empregabilidade.

## Aula bônus

---

### **Após Perder O Emprego**

Você sabe o que fazer depois de ser demitido?

Saiba que mesmo estando empregado, todos nós estamos sujeitos ao desemprego e provavelmente conhecemos alguém que esteja nessa situação.

É importante saber como proceder ao ser demitido de uma empresa ou simplesmente após escolher deixar uma empresa para buscar uma nova oportunidade de trabalho.

Estar desempregado não é sinônimo de incompetência, faz parte da realidade de qualquer profissional, mas dar a volta por cima em tempos difíceis é uma prova de força de vontade e de jogo de cintura.

Dentre os principais motivos para o desemprego, podemos citar:

- A baixa qualificação do trabalhador
- A substituição da mão de obra por máquinas
- Automatização e robotização
- Crises econômicas e políticas
- Custo elevado
- Carga tributária
- Fatores climáticos

O que fazer então nessa situação?

No momento da demissão, há relatos de muitos empregados que dizem já saber que seriam demitidos, antes mesmo disso acontecer. Podemos então perguntar:

**Porque não fizeram nada para reverter essa situação?**

O fato é que depois de consumada a demissão, isso não faz mais diferença, não adianta ficar remoendo, esse não é o melhor caminho.

O que devemos fazer para suavizar esse tenebroso cenário?

Ser gratos pelo tempo que tivemos naquela empresa.

Obter o maior número de contatos possíveis, dos nossos colegas, fornecedores e clientes.

Encarar a notícia de frente, pois a iniciativa faz toda a diferença

## O Dia Seguinte



No dia seguinte ao desemprego, acorde! Não é porque você está desempregado que vai poder ficar na cama o dia inteiro de pijama.

Crie uma agenda de trabalho, pois o seu novo trabalho agora consiste em arrumar um emprego e defina horários para realizar isso.



### **Por exemplo, divida seu dia em:**

- Horários para família
- Horários de exercícios
- Horários em que você vai buscar um novo emprego.

É importante exercitar-se, pois isso vai mantê-lo saudável e disposto, pois tudo que você precisa é estar bem, fisicamente e mentalmente.

Jamais tire férias após a demissão! Você pode até pensar que ficou muito tempo trabalhando sem férias e agora é o momento para isso, mas lembre-se, seus recursos estão escassos e você não sabe quanto tempo vai levar para se recolocar no mercado de trabalho, então é recomendável que você não tire férias nesse momento.

## Comece A Trabalhar



É imprescindível começar a trabalhar, iniciando pela revisão do seu currículo, se necessário, procure a ajuda de um especialista.

Ative a sua rede de contatos, pois o networking nesse momento é fundamental. Mais de 60% das vagas de empregos são preenchidas através dos contatos.

Visite os sites das empresas de consultoria de empregos na internet para procurar vagas disponíveis e inclua URGENTEMENTE seu currículo em todos os sites especializados, pois muitas empresas não recebem os arquivos eletrônicos, você precisa digitar as informações do seu currículo no site da empresa.

Após um período de reativação de contatos e pesquisa por vagas, certamente as primeiras entrevistas vão surgir e quando isso acontecer, prepare-se para a entrevista, pesquise a empresa em questão, utilize exemplos práticos do que você fez nas empresas anteriores e que possam pesar muito mais do que a teoria e o seu conhecimento.

As empresas buscam pessoas que resolvam, que tragam resultados, por isso é importante mostrar os resultados que você obteve nas empresas anteriores.

## Mantenha-Se Ativo



Paralelamente à busca por um novo emprego, mantenha-se ativo! Matricule-se em cursos rápidos, faça trabalhos voluntários, cuide da sua saúde, leia bastante e esteja atualizado.

Nunca se esqueça que você tem um valor e com o devido planejamento e dedicação certamente fará com que você encontre uma nova oportunidade de trabalho.

Não limite a sua busca, esteja aberto a todas as oportunidades!

# Exercícios Teóricos

---

Esses exercícios visam aprimorar seu conhecimento na matéria abordada, faça com calma e, se precisar, consulte o vídeo da lição ou o conteúdo na apostila.

## **Exercícios referentes às lições de 01 a 05**

1) O que é MERCADO DE TRABALHO?

---

---

---

---

2) Por que é importante estar atento às TENDÊNCIAS DE MERCADO?

---

---

---

---

3) O que é ser um profissional com EMPREGABILIDADE?

---

---

---

---



4) Nos processos seletivos, os entrevistadores buscam basicamente 2 tipos de competências, quais são?

---

---

5) O que é BUSINESS GAME?

---

---

---

---

6) Na busca por um emprego, temos que fazer uma ANÁLISE FRIA da situação. Como isso é feito?

---

---

---

---

7) Sabemos a importância dos contatos (network) na busca por uma vaga de emprego. Cite algumas ações que devem ser tomadas para a expansão e manutenção da sua rede de contatos:

---

---

---

8) Na montagem do seu currículo, como deve ser descrito o objetivo profissional?

---

---

---

---

9) Cite duas coisas que devemos evitar no currículo:

---

---

---

---

10) O currículo que você tem no \_\_\_\_\_  
e que será enviado para as empresas deve ser o mesmo que está  
cadastrado nos \_\_\_\_\_.

**← Retorne para a sequência do curso**

## Exercícios referentes às lições de 06 a 09

1) O formato de entrevista varia de empresa para empresa. Cite 3 exemplos de formatos utilizados?

---

---

---

---

2) Para apresentar-se bem durante uma entrevista, você precisa combinar as suas \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ com a posição almejada.

3) Devemos ter muito cuidado com a comunicação não verbal. Cite 3 comportamentos que devemos adotar durante a entrevista para ajudar em nossa avaliação:

---

---

---

---

4) Por que o contato “olho no olho” é importante no processo seletivo?

---

---

---

---

5) Cite 4 tipos de entrevista:

---

---

---

---

6) Além do salário, os benefícios são importantes. Cite 3 exemplos de benefícios que podem ser concedidos ao trabalhador.

---

---

---

---

7) Após ser contratado, o que você deve fazer para que sua ADAPTAÇÃO SEJA RÁPIDA na empresa?:

---

---

---

---

8) Após ser contratado, \_\_\_\_\_ um ritmo de crescimento constante e não se acomode na nova posição, continue \_\_\_\_\_ e se \_\_\_\_\_.

9) Cite 3 dos principais motivos para o desemprego:

---

---

---

---

10) Em uma eventual DEMISSÃO, o que é importante fazer para suavizar esse cenário?

---

---

---

---

---

---

---

---

**FIM DA APOSTILA**

**Método CGD ® - Todos os direitos reservados.**

**Protegidos pela Lei 5988 de 14/12/1973.**

**Nenhuma parte desta apostila poderá ser copiada sem prévia  
autorização.**