

AGORA VAI



LAERTE







AGORA
VAI

sumário

- 08 — Apresentação
- 11 — Sobre o Mercado de trabalho
- 13 — Por que as empresas estão investindo em Diversidade & Inclusão?
- 19 — Como ser protagonista da sua história?
- 23 — Buscar um trabalho envolve olhar para si e traçar objetivos
- 24 — Questione-se
- 26 — Pesquise
- 27 — Defina objetivos

28	—————	Como funciona um processo seletivo
30	—————	Chamaram para o processo, o que fazer?
37	—————	O que eu levo para o processo seletivo?
44	—————	Como me preparo para ir ao processo seletivo?
47	—————	Cheguei na empresa, o que fazer?
50	—————	Estou no processo e agora?
51	—————	Participei de todas as etapas, e agora?
66	—————	Me chamaram!
68	—————	Conclusão

A PRE SEN TA ÇÃO





A busca por uma oportunidade de trabalho nem sempre é uma tarefa fácil, não é mesmo? Temos que nos cadastrar em vários sites de emprego, preparar o currículo, deixá-lo em vários lugares, enviar por e-mail...

Sem contar a expectativa da espera por um chamado, não saber o que está sendo avaliado nem quais são as técnicas usadas nos processos seletivos. Diante de tudo isso, dá um pouco de medo, certo? Mas não entre em desespero, porque é possível se preparar para vencer este desafio.

Pensando nisso, este material traz algumas dicas e sugestões que vão te ajudar a entender como um processo seletivo funciona e qual a melhor forma de se preparar para ir atrás de uma boa oportunidade.

Boa leitura!

*A cartilha tem compromisso com a promoção da igualdade de gênero e, devido à especificidade da língua portuguesa, utiliza os termos no gênero masculino quando não é possível usar também o feminino. Portanto, embora no masculino, alguns termos referem-se igualmente ao gênero feminino.

Optou-se aqui por não utilizar a substituição das letras "ã" ou "õ", pelas letras "e", "x" ou pelo símbolo "@", uma das possibilidades para denunciar os entraves da língua portuguesa no reconhecimento da diversidade humana em termos de gênero.

Além da escolha por seguir o padrão tradicional, também há o cuidado de não dificultar, sobretudo para pessoas com deficiência ou outras necessidades, o recurso de leitura em voz por meios digitais. Trata-se de uma escolha e não de afirmação sobre a maneira certa de escrever.

Sobre o mercado de trabalho

Você já deve ter ouvido algumas vezes sobre “mercado de trabalho”, mas você sabe o que isso quer dizer?

Mercado de trabalho é uma forma de resumir a **relação que existe entre a oferta e a demanda de profissionais para atividades remuneradas**. E essa relação pode se dar de várias formas.

De acordo com o art. 3º da CLT (Consolidação das Leis de Trabalho), considera-se empregada toda pessoa física que presta serviço de natureza não eventual ao empregador, sob a dependência deste e mediante salário.

É responsabilidade dessa pessoa executar seu trabalho de acordo com as regras estabelecidas pelo empregador, pois coloca sua força de trabalho à disposição dele, o qual dirige o trabalho dizendo o que e como fazer.

Entretanto, a relação de trabalho estabelecida entre duas pessoas pode ser de diferentes tipos, de acordo com o trabalho a ser desenvolvido e com o interesse das partes envolvidas. Podem ser com ou sem vínculo empregatício, terceirizado, avulso, temporário, dentre outros.

É importante saber as possibilidades, as diferenças entre elas e qual se encaixa melhor ao seu perfil. Talvez você não queira trabalhar numa empresa, com horários determinados, por exemplo. Quem sabe você se dá melhor sendo autônomo, prestando serviço para empresas ou pessoas sem ter vínculo empregatício. Ou, se você está estudando, pode se candidatar a uma vaga de estágio, para conhecer mais profundamente sua área de estudo. Enfim, no nosso site tem todos os detalhes: www.transempregos.com.br

#agoravai

identifique a relação de trabalho que melhor irá te impulsionar a conquistar seus objetivos.

Por que as empresas estão investindo em

Diversidade & Inclusão?

Olhe a sua volta... como são as pessoas com quem você convive, que você vê caminhando nas ruas ou na televisão? Elas são iguais?

Elas podem ter algumas características que as tornam semelhantes entre si, como identidade de gênero, sexo biológico, altura, cor do cabelo, raça, estilo, podem ser que frequentem os mesmos espaços ou tenham a mesma crença religiosa, podem ter piercing, tatuagem ou não, etc.

Porém, mesmo dentro dos grupos em que essas pessoas são semelhantes, sempre vamos encontrar características que as tornam diferentes. Ou seja, são as semelhanças somadas às diferenças que nos tornam pessoas únicas e, como tal, diversas.

Portanto, quando falamos de diversidade é sempre sobre todas as pessoas, porque é um conceito que vai além de questões como vulnerabilidade social, etnia, religião, idade ou gênero, por exemplo.

Porém, vamos olhar de novo para o mundo a nossa volta... Como o galã da novela das oito se parece? E como é a protagonista com quem ele faz par romântico? Olhando para o mundo empresarial, quem são as pessoas que estão no topo das organizações? Nos conselhos administrativos?



Então, é aí que vemos pouca diversidade e, em geral, é mais do mesmo: homens brancos, heterossexuais e de classe média a alta. Contudo, a cada dia que passa a sociedade tem questionado esses padrões e exigido mais diversidade, mais representatividade.

Dessa forma, em sociedades com sérios problemas de desigualdades como a nossa, as empresas que valorizam a diversidade podem promover inclusão social e escutar as vozes das pessoas menos representadas nestes espaços. Em outras palavras, as empresas, ao buscarem por talentos diversos, também contribuem para dar oportunidade para pessoas que fazem parte de grupos historicamente marginalizados e que foram excluídas do exercício de sua cidadania, como, por exemplo:

Além disso, investir em diversidade traz competitividade e aumenta seu retorno financeiro. Isso porque, ao trazer mais diversidade para suas equipes, as empresas abrem espaço para que os profissionais mostrem todo seu potencial, já que uma cultura inclusiva gera mais respeito às diferenças, engajamento e produtividade, bem como estimula a criatividade e a inovação.



**negros, mulheres, pessoas com
deficiência, pessoas LGBTI+,
indígenas, etc.**

Portanto, as empresas investem em Diversidade e Inclusão por causa de dois fatores: existe uma reivindicação da sociedade por oportunidades mais justas e que respeitem a dignidade de todas as pessoas, bem como pela necessidade das organizações se adaptarem aos desafios de um mercado globalizado e em constante mudança. Ou seja, além do certo a ser feito e estar alinhado à cultura e identidade da empresa, é bom para os negócios e para a sociedade.

#agoravai

“Não basta apenas dizer não à discriminação. É preciso dizer sim à diversidade”. (Reinaldo Bulgarelli)



Como ser protagonista da sua história?

Assim como falar de diversidade entrou na moda, o protagonismo também tem sido destaque nas conversas empresariais. E o que é protagonismo?

Ser protagonista é ser a figura central do texto narrativo, ou seja, é o papel mais importante da história. Isso quer dizer que você é fundamental na construção da sua história! Mas não fator único e exclusivo.

Não podemos nos esquecer do contexto e sociedade onde vivemos, nem das estruturas construídas até então. Assim, é importante entender seus limites, saber seus valores e os caminhos que deseja traçar.

É preciso reconhecer que não existe mundo perfeito, mesmo nas empresas que investem em diversidade. Lembre-se: as empresas são formadas por pessoas e pessoas estão aprendendo e se aprimorando sempre.

O mundo corporativo possui suas regras e padrões e é importante entender isso para saber até que ponto estamos dispostos a ir. Ser protagonista é adaptar-se à realidade e saber o quanto você se dispõe também a transformá-la

Seria bom criar um espaço de conversa

Isso significa que você pode se deparar com pessoas que não conhecem absolutamente nada sobre o universo LGBTI+ e seria uma oportunidade de ajudá-las a entender melhor sobre o tema. Se uma pessoa não souber como se referir à sua identidade de gênero, por exemplo, seria bom criar um espaço de conversa para explicar como você gostaria que te tratassem.

Obviamente que existem limites e respeito é algo fundamental. Em caso de atitudes violentas e de intolerância, é necessário buscar os melhores caminhos para sanar esse problema. Entendendo que, algumas vezes, o caminho pode ser o diálogo e o processo educativo; outras vezes, é necessário acionar chefias ou canais de denúncia da empresa.

A contratação de pessoas trans e travestis nas organizações ainda é um fato recente e muita coisa vai ser construída conjuntamente. Com você, inclusive! Assim, além de você ser protagonista da sua própria história, você também será protagonista deste movimento de inclusão profissional das pessoas trans e travestis.

#agoravai

inclusão é uma via de mão dupla, você e a empresa têm responsabilidades, direitos e deveres.



Buscar um trabalho envolve olhar para si e traçar objetivos

Quando estamos em **situação de desemprego** temos a falsa sensação de que qualquer emprego é suficiente. É uma falsa percepção, porque somos seres humanos e, como tal, temos desejos, anseios, facilidade em algumas coisas, em outras nem tanto ou não temos afinidade.

Por isso, é importante ter em mente que, ao buscar um trabalho, temos que **olhar internamente primeiro**. Confira abaixo algumas dicas para te ajudar neste processo.

O que eu gosto de fazer?

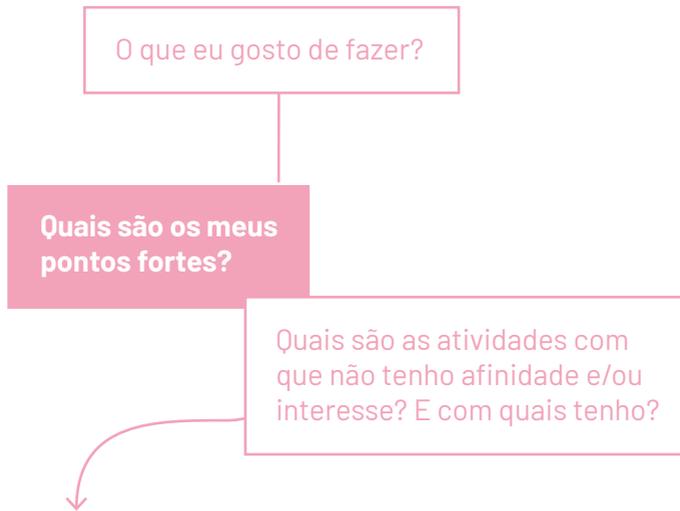
Com o que me identifico?

Questione-se!

A primeira coisa a fazer é ter honestidade consigo e se questionar

O que estou procurando?

Quando penso em trabalho, como me imagino? O que estou fazendo?



Quais experiências me ajudaram a crescer profissionalmente? (Detalhe: não precisa ser uma experiência profissional, pode ser na escola, na associação do bairro, vendendo algo, colaborando em alguma atividade ou ação, etc.)

Toda experiência é válida!



Procure por profissões relacionadas aos interesses e habilidades que identificou. Por exemplo, se gosta de se relacionar com o público e tem um ótimo jogo de cintura, a área de vendas ou atendimento ao cliente pode ser uma boa opção. Ou se você tem uma super facilidade com informática, a área de tecnologia pode ser a sua praia.



Pesquise

Agora que descobriu seus interesses e habilidades, é hora de pesquisar:

Pesquise por vagas e empresas que estão alinhadas com seu perfil e interesse. É extremamente importante se informar sobre a vaga em questão e avaliar se deseja fazer parte deste time. Converse com pessoas que estão nessas vagas ou desenvolvem trabalhos semelhantes. Elas podem ser boas fontes de inspiração.

Defina objetivos

Encontrou possíveis áreas de interesse? Transforme isso em objetivos e busque pela tão sonhada vaga. É hora de encontrar um trabalho que atenda suas expectativas e interesses de carreira.



#agoravai

quem quer tudo, nada tem. Por isso, foque sua energia no que realmente importa para você.

Como funciona um processo seletivo?

Parte 1: Chamaram para o processo,
o que fazer?

a) Pesquise sobre a empresa



Sabe aquele telefonema, mensagem de WhatsApp, e-mail? Chegou!! Esta é a sua tão sonhada oportunidade.

Que empresa me chamou? O que faz? Quais seus valores? Possui políticas de diversidade e inclusão? Que tamanho tem? Como ela divulga seus produtos ou serviços?

Bora pesquisar! Entre no site, verifique as informações principais, procure referências. Sempre ajuda saber mais detalhes e se rola aquele tão esperado match.

Confiar na memória nem sempre funciona, por isso anote todas as informações. Endereço, data e horário do processo seletivo, nome da pessoa que deve procurar e telefone para contato.

Gostou da vaga que foi oferecida e parece um bom lugar pra você? Bora descobrir como faz para chegar.

b) Verifique o melhor caminho para chegar ao local da entrevista e/ou da vaga

Escolha um daqueles aplicativos bacanas que traçam rotas e ajudam a encontrar o melhor caminho, o melhor tipo de transporte e também dão referências sobre o tempo necessário para chegar até o local.

Atrasar-se é muito chato e pode não causar uma boa impressão. Programe-se para chegar antes, mas se ocorrer algum imprevisto e você for se atrasar ou não puder mais comparecer, entre em contato com a pessoa que te ofereceu a vaga. Assim, ela pode se organizar para esperar ou para reagendar o processo.

#agoravai

Google Maps, HERE WeGo, Waze, Moovit, SPTRANS, CPTM, METRÔ, dentre outros.

Como funciona um processo seletivo?

Parte 2: O que eu levo para o processo seletivo?

Em processos seletivos é muito comum as empresas entregarem um formulário de cadastro de candidato, por isso sempre tenha uma caneta azul ou preta com você.

a) Quais documentos tenho que ter em mãos?

E quais posso ter só o número?

Tenha sempre em mãos seus documentos originais de identificação como RG (Registro Geral), CPF (Cadastro de Pessoa Física) ou CNH (Carteira Nacional de Habilitação). A maioria das empresas possuem portaria ou recepção e você só poderá entrar se for cadastrado no sistema e, para isso, eles pedirão para ver o seu documento.

E os outros documentos, como CTPS (Carteira de Trabalho e Previdência Social), PIS (Programa Integração Social), Título de Eleitor, Reservista, Certidão de Casamento, Histórico Escolar, etc.?

De fato, estes são documentos importantes e você vai precisar deles para preencher alguns formulários de cadastro. Contudo, perder estes documentos pode gerar um baita transtorno: fazer B.O. (boletim de ocorrência), solicitar e pagar pela segunda via, etc. Assim, nossa sugestão é você anotar os números destes documentos, levar cópias simples ou, ainda, tirar uma foto e arquivar no celular.

b) Meus dados de contato estão atualizados?

Você sabia que várias pessoas perdem oportunidades de emprego todos os dias porque os dados de contato não estão atualizados?

Por isso sempre leve a versão mais atual do seu currículo e tenha atenção especial às informações de contato, pois é dessa forma que a empresa irá se comunicar com você.

Tendo isso em vista, separamos abaixo algumas dicas importantes para ter em mente:

E-mail

Você já tem um e-mail? Se não tem, está na hora de criar um, pois este é o principal canal de comunicação para muitas empresas.

Em geral, as empresas são mais formais, por isso se já tem ou vai criar um e-mail, se pergunte: ele é adequado ao mundo corporativo?

Algumas vezes criamos e-mails com apelidos muito pessoais (ex *mariazinha.silva1971@xpto.com.br*), ou enaltecendo características pessoais (ex. *maite.gatinha@xpto.com.br*), ou ainda para fins comerciais (ex. *lojadacris@xpto.com.br*), o que pode não transmitir a seriedade necessária para um processo seletivo.

Nossa sugestão é usar variações de nome, sobrenome e data de nascimento (ex: *maria.silva1971@xpto.com.br*).

E já que esta é uma forma que a empresa vai entrar em contato com você, procure acessar seu e-mail com frequência.

Telefone

Muitas pessoas hoje não têm telefone residencial. Não há nenhum problema se você só tiver o número do seu celular para informar no seu cadastro ou currículo. O importante é que seja o número que você esteja usando no momento.

Sugerimos que você evite trocar muito de número e, sempre que fizer isso, lembre-se de atualizar no seu currículo e nos sites que tem cadastro.

Outra sugestão bacana é deixar um telefone para recados. Neste caso, escolha alguém de confiança e que te avisará o mais rápido possível quando surgir uma oportunidade de trabalho.



Endereço

Não precisa levar um comprovante de endereço, mas sempre tenha em mãos os dados de onde mora, incluindo o CEP (Código de Endereçamento Postal).



Se não sabe o seu CEP, você pode consultar no site dos Correios: correios.com.br.

O que não levar?

Agora que você já aprendeu o que levar para o processo seletivo, vamos falar do que não levar: amigos e familiares.

Nós sabemos que, às vezes, algumas pessoas precisam ou querem que alguém as acompanhe até o processo seletivo. Contudo, chegar na empresa com amigos e familiares pode não causar uma boa impressão, pois pode parecer insegurança, falta de autonomia, etc.

Foi acompanhado? Peça para a pessoa te aguardar na portaria do prédio ou em uma lanchonete próxima ao local do seu processo seletivo.

Lembre-se de que as pessoas chamadas para o processo são avaliadas a todo momento, desde o currículo recebido até o momento da admissão.

#agoravai

tenha atenção aos seus dados de contato!

Como me
preparo para
ir ao processo
seletivo?

*Você ouviu falar
sobre dresscode?*



Dresscode

o que isso significa?

Dresscode é um termo corporativo, que significa código de vestimenta. Ou seja, trata-se de um conjunto de recomendações de como se vestir, sendo que cada empresa tem um código próprio.

Ele existe porque as empresas entendem que a forma de se vestir é uma das formas de transmitir os valores e a imagem da empresa para o mercado, clientes e fornecedores.

Em geral, quando pesquisamos sobre a empresa já conseguimos ter uma ideia de como é seu dresscode, se é mais formal ou informal. Mas na dúvida, pergunte como é o dresscode da empresa para a pessoa que entrou em contato com você oferecendo o trabalho.



Lembre-se de que a forma como você se apresenta gera uma imagem de quem você é para a pessoa que está te entrevistando, então reserve um tempo para pensar sobre o que irá usar na entrevista.

Sapatos

A escolha do sapato é como a da roupa: tem que ser confortável e não deve estar sujo, furado, com manchas, etc.

Dresscode

Roupas

Escolha uma roupa que você se sente bem, mas tenha cuidado e verifique se está limpa, se precisa passar, se não tem manchas, se tem todos os botões, etc. Roupa amassada, furada, manchada, pode passar a impressão de desleixo.

Alguns processos seletivos têm dinâmicas ou testes práticos, por isso cuidado com roupas que possam dificultar seus movimentos: muito justas, curtas ou decotadas, por exemplo.

O importante é que ele esteja limpo e arrumado.

Cabelo

O cabelo é parte integrante da nossa personalidade e cada pessoa tem seu estilo. Ele pode estar preso, solto, ser liso, cacheado, blackpower...

Barba

Aqui o cuidado é igual ao cabelo: é importante que ela esteja limpa e arrumada.

Maquiagem

Algumas pessoas não se sentem confortáveis usando maquiagem e tudo bem! Já as que preferem, nossa dica é para fazer uma maquiagem mais leve e básica, pois assim não tem erro.

Higiene Pessoal

Limpeza e bom cheiro são fundamentais, mas tome cuidado com desodorantes ou perfumes muito fortes. Lembre-se de que algumas pessoas são alérgicas ou se incomodam com alguns tipos de aromas. Faça de tudo para garantir a melhor interação com quem estiver fazendo a entrevista.



Dicas gerais

Piercing e tatuagem são mais aceitos hoje em dia pelas empresas. Porém, como já dissemos, algumas são mais flexíveis e outras não.

O dresscode reflete a sua apresentação pessoal, então cuidado com excessos, desleixo e uso de acessórios como boné, fones de ouvido, óculos escuros...

Deixar o celular ligado e mascar chiclete também não pega nada bem, ok?

#agoravai

seja uma pessoa autêntica, mas tenha atenção ao perfil da empresa e cuidado com excessos.

“A roupa não faz o monge, mas o faz parecer de longe” (Leticia Lanz).

Cheguei na empresa, o que fazer?

a) Recepção: como lidar?

Sempre tenha em mãos o seu RG ou CHN original, pois precisará do documento para fazer o registro de visitantes da portaria ou recepção da empresa.

Caso não tenha alterado seus documentos, informe à pessoa que está te atendendo seu nome

social e a forma como gostaria de ser tratado(a).

Lembre-se de que nem todas as pessoas estão preparadas ou tem conhecimento sobre uso do nome social.

#agoravai

seja paciente, nem todas as pessoas estão preparadas!

b) Preenchimento do formulário:

Lembra dos documentos que falamos que você precisava separar para levar ao processo seletivo? Agora é a hora de usá-los.

Preencha o formulário de cadastro com calma e atenção para evitar rasuras. Além disso, escreva de forma legível e revise todas as informações antes de entregar ao entrevistador.

#agoravai

leia tudo com atenção!



Estou no processo, e agora?

As etapas mais comuns de um processo seletivo envolvem dinâmica de apresentação, dinâmica de grupo, entrevista com a área de seleção e/ou com o gestor e devolutiva.

a) Dinâmica de apresentação:

Nesta etapa é avaliada a forma como você se apresenta e se comunica, como administra o tempo dedicado à atividade e às orientações passadas.

Dica: treine em casa, na frente de um espelho, uma apresentação rápida, de uns dois minutos, na qual você conta quem é você, o que você faz e porque quer trabalhar naquela empresa.

#agoravai

cuidado com a sua postura, gírias e vícios de linguagem!



#agoravai

entenda o que a dinâmica está pedindo e, se tiver dúvidas, pergunte!

Dinâmica de grupo

A dinâmica de grupo é usada para avaliar as suas características em relação ao grupo. No entanto, cada dinâmica tem um objetivo diferente. Algumas buscam avaliar trabalho em equipe, já outras a habilidade para negociação ou liderança, por exemplo. Tudo depende do perfil da vaga em questão.

E assim como a dinâmica de apresentação, tome cuidado com a sua postura, a forma de se comunicar, o tempo e as orientações que foram dadas.

c) Entrevista individual

Seja com a área de seleção, seja com o gestor, o objetivo é te conhecer melhor. É a oportunidade da empresa se aprofundar na sua experiência, quais são os seus pontos fortes e quais características precisa desenvolver. Por isso é importante ser uma pessoa autêntica!

Procure manter contato visual e responder com detalhes, dando exemplos de situações reais, mesmo que você não tenha experiência profissional. Se este for o caso, dê exemplos de outras situações que demonstrem o que está sendo perguntado.

Por exemplo, você pode demonstrar sua habilidade

de jogo de cintura contando situações que vivenciou na escola, na sua comunidade, em atividades voluntárias ou em trabalhos informais. E se não entender a pergunta, questione e peça para a pessoa repetir.

Lembre-se de que um processo seletivo é uma via de mão dupla: a empresa está avaliando se você é a melhor pessoa para a vaga, mas você também está avaliando se esta é a função e a empresa onde quer trabalhar. Por isso este é o momento de tirar dúvidas sobre a vaga e de saber qual o tempo de retorno e/ou prazo para as próximas etapas.

#agoravai

seja autêntico e mostre porque você é a pessoa a ser contratada para esta vaga!

Participei de todas as etapas, e agora?

Agora que você participou de todas as etapas, só te resta esperar. Sabemos que é difícil segurar a ansiedade quando estamos aguardando o retorno de um processo seletivo, mas ficar ligando ou enviando e-mail todo dia para a empresa não é bacana.

Isso não quer dizer que você não pode entrar em contato, mas procure aguardar o prazo que foi dado. Passada a data estipulada, ligue ou envie um e-mail perguntando a situação do seu processo e, se a vaga ainda não tiver sido fechada, pergunte novamente sobre o prazo que deve aguardar.

#agoravai

controle sua ansiedade!

Me chamaram!

Você passou por todas as etapas e foi a pessoa selecionada! Parabéns!

Depois de celebrar a notícia, é o momento para organizar a documentação que será entregue na área de Recursos Humanos da empresa.

É importante que seus documentos estejam regularizados e atualizados, por isso verifique-os com antecedência e não deixe para a última hora.

#agoravai

trabalhe com
responsabilidade e seja
feliz!

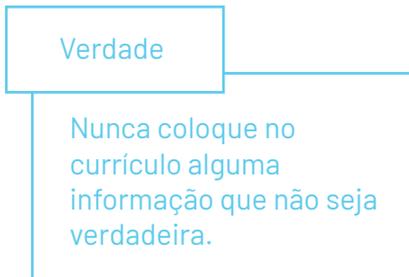
Dicas finais

a) Como construir um currículo eficiente: Agora que você já sabe como um processo seletivo funciona, vamos dar algumas dicas sobre como construir um currículo eficiente. O currículo deve ser entendido como um resumo da sua trajetória profissional e habilidades, indicando o quanto você se

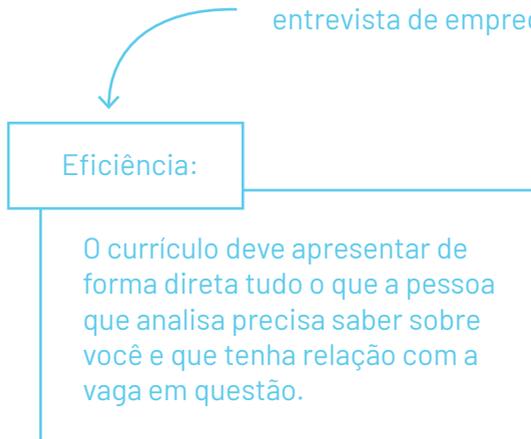
esforçou para chegar até o ponto em que está hoje, qual caminho você trilhou e aonde você quer chegar.

Para se produzir um bom currículo, três ideias básicas devem ser levadas em conta: verdade, simplicidade e eficiência.

Essas ideias são simples, mas certamente darão maior credibilidade e confiabilidade ao seu currículo, permitindo que o processo de recrutamento resulte na escolha da pessoa ideal para a vaga e não haja surpresas no momento da entrevista.



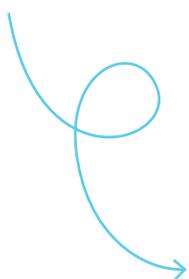
As áreas de recrutamento recebem milhares de currículos diariamente. Um currículo muito extenso pode se tornar desinteressante ou se perder em tantas informações. Coloque apenas o que for importante e essencial. Detalhes deverão ser deixados para a entrevista de emprego.



Pense que o currículo é o primeiro contato e a primeira impressão do empregador. Por isso, é importante que ele passe com clareza as suas competências técnicas e conquistas.

O visual vai depender da área em que você está procurando trabalho. Via de regra, não use letras

muito rebuscadas ou muito grandes. Além disso, use cores como preto e azul escuro. Se você está buscando algo em áreas como publicidade ou designer gráfico, por exemplo, o seu currículo pode e deve ser mais arrojado. Mas na dúvida, lembre-se de que **“menos é mais”!**



Outra coisa muito importante é que o documento seja organizado e não contenha erros de português ou digitação. Antes de imprimir ou enviar, **revise e peça para alguém verificar.**

Informações Pessoais

Nesta primeira parte do seu currículo, você irá colocar seus dados pessoais como: nome completo, endereço completo, telefone e e-mail para contato.

Não há necessidade de colocar o nome de registro;
apenas o nome social é suficiente para esta etapa, ok?

Maria Aparecida Silva
Rua Bento Silva, 54 - Vila das
Andradas
CEP: 08789-000 - São Paulo - SP
Cel.: 11 98894-7823
Rec.: 11 2465-9033 (falar com João)
E-mail: maria.silva@xpto.com.br

Lembre-se de que esta é uma parte muito importante do seu currículo.

Objetivo

Currículos sem objetivo, com objetivo genérico (exemplo: estou à disposição da empresa) e/ou com muitas opções (receptionista, assistente financeiro ou designer gráfico) mostra que a pessoa não tem foco definido e correm mais risco de não receberem a atenção adequada.

Coloque o cargo (exemplo: receptionista) ou área

que deseja (atuar com atendimento ao público). Contudo, lembre-se de que a descrição do objetivo deve ser igual ou similar à vaga para qual esteja concorrendo. Ou seja, se você tem muitos interesses e habilidades, faça um currículo para cada objetivo profissional, dando destaque para as experiências mais relacionadas ao que está buscando.



atuar com atendimento ao público

Formação Acadêmica

Nessa seção você deverá colocar em ordem, **do mais recente para o mais antigo**, os cursos que realizou. Lembrando de colocar o nome da instituição de ensino, tipo de curso e ano de conclusão.



EEEFM Professor Antonio dos Santos
Ensino Médio Completo
Concluído em: 12/2013

Qualificações

Esse espaço é o local em que você irá **descrever sobre o que faz bem**, seus talentos e resumir suas características pessoais e profissionais.

- Responsável pelo atendimento à recepção social e cadastro de visitantes.
- Atendimento telefônico.
- Organização de arquivos.
- Desenvoltura para falar em público.

Coloque as suas últimas experiências profissionais, da mais recente para a mais antiga. Sempre indique o nome da empresa, o cargo que atuou e o período em que você ficou nesse emprego. Se achar necessário, faça uma breve descrição das suas principais responsabilidades.

Experiência Profissional



Têxtil Empreendimentos
04/2017 - atual
Cargo: Auxiliar financeiro
Principais atividades: responsável por contas a pagar e a receber, emissão de boletos e notas fiscais, organização de arquivos e atendimento a fornecedores.

H&L Associados
06/2015 - 03/2017
Cargo: Recepcionista
Principais atividades: atendimento pessoal e telefônico para clientes e funcionários.

Hipermercado Boa Esperança
07/2018 - atual
Cargo: Operador de Caixa

Pés Macios Calçados
06/2014 - 03/2018
Cargo: Vendedor





Aqui você deve colocar as ferramentas que você domina ou com as quais já trabalhou.

Conhecimentos em informática



- Pacote office intermediário (Word, Excel, Power Point e Outlook)
- SAP básico

Idiomas

Essa seção só deverá existir se você realmente tiver conhecimento de algum idioma. Se você nasceu no Brasil, não precisa colocar que você fala português. Isso é um diferencial só para quem é estrangeiro, ok?

- 
- **Inglês avançado**
 - **Espanhol intermediário**

Outras informações

Esta é uma **parte opcional do currículo** e é usada para descrever trabalhos voluntários, participação em projetos específicos (exemplo: Projeto Cozinha e Voz) ou, ainda, alguma viagem de intercâmbio que seja relevante.

Informações adicionais

Experiência de três anos como voluntária em um abrigo de animais, no qual ajudava com a limpeza e alimentação dos animais abandonados.

Exemplo de um currículo eficiente



Maria Aparecida Silva

Rua Bento Silva, 54 – Vila das
Andradas
08789-000 – São Paulo – SP
Cel.: 11 98894-7823
Rec.: 11 2465-9033 (falar com
João)
E-mail: maria.silva.1983@xpto.
com.br

Objetivo

atuar com atendimento
ao público

Formação

EEEFM Professor Antonio dos
Santos
Ensino Médio Completo
Concluído em: 12/2013

Qualificações profissionais

- Responsável pelo atendimento à recepção social e cadastro de visitantes.
- Atendimento telefônico.
- Organização de arquivos.
- Desenvoltura para falar em público.

Experiência Profissional

Hipermercado Boa Esperança
07/2018 – atual
Cargo: Operador de Caixa

Pés Macios Calçados
06/2014 – 03/2018
Cargo: Vendedor

Idiomas

- Inglês avançado
- Espanhol básico

Informações adicionais

Experiência de três anos como voluntária em um abrigo de animais, no qual ajudava com a limpeza e alimentação dos animais abandonados

#agoravai

currículo é um resumo, por isso clareza e objetividade são fundamentais!

Recrutamento online

Várias empresas estão utilizando métodos mais tecnológicos e que otimizem o tempo do recrutamento.

Antes de uma etapa presencial, algumas empresas podem pedir para que faça alguns testes online, como de português, raciocínio lógico e/ou de conhecimentos específicos.

Esse tipo de ferramenta possibilita avaliar o perfil e as habilidades da pessoa que se candidata, bem como verificar se ela está apta para seguir no processo. Assim, é fundamental que os testes sejam preenchidos só por você. Faça sem ajuda de ninguém, afinal eles estão avaliando os seus conhecimentos.



Outra ferramenta online que vem sendo utilizada é o vídeo do candidato, que também possui um caráter eliminatório. Normalmente as empresas que optam por esse método como uma etapa do processo, solicitam a gravação de um vídeo com um tempo pré-estabelecido e com um roteiro a ser seguido.

Se você receber esta solicitação, lembre-se:

Não é porque você não está falando com o recrutador pessoalmente que você não deve se preocupar com a aparência. O vídeo é como uma entrevista, só que gravada. Então, capriche no visual, como se estivesse indo para uma entrevista pessoal.

#agoravai

mesmo com etapas online, o objetivo é te conhecer!



Onde posso fazer o vídeo? Outro ponto que você deve se atentar, ao fazer sua gravação, é garantir que o espaço escolhido tenha um fundo claro, sem ruídos ou barulhos e que não seja passagem de pessoas.

Cuidado com o cachorro latindo, a vizinha cantando, o telefone tocando, a panela de pressão no fogo! Escolha um local tranquilo para ninguém te atrapalhar.

Redes sociais

As redes sociais passaram a ter um peso grande nos processos seletivos. Algumas vezes, os departamentos de recrutamento se utilizam dessas ferramentas para conhecer um pouco mais sobre a pessoa que se candidatou. Aqui vale uma reflexão: como estou me expondo nas redes sociais?



Isso não significa que você tem que apagar as suas redes. Para manter sua privacidade, talvez deixar o seu perfil com acesso apenas para contatos pessoais seja uma boa ideia!

Se o seu perfil for aberto para qualquer pessoa, nossa sugestão é tomar cuidado com opiniões políticas, postagens ofensivas e/ou discriminatórias, por exemplo. Lembre-se de que a pessoa que faz o recrutamento não te conhece, mas o que você coloca nas suas redes sociais e foto de perfil irão causar uma impressão que poderá influenciar no processo seletivo.

No caso do LinkedIn, isso é ainda mais importante pois trata-se de uma ferramenta para uso profissional. Você se conecta com pessoas, empresas, oportunidades, grupos de discussão, recrutadores e vagas de emprego. O intuito dessa ferramenta é estritamente profissional.

#agoravai

faça selfie, mas não caia em armadilhas!

Para saber mais visite:

www.transempregos.com.br

Conclusão

Esperamos que aproveite este material e que ele te ajude a conquistar a tão sonhada oportunidade de emprego!

E a nossa dica final é: sempre avalie se tem perfil e interesse pela vaga que estão te oferecendo. Aceitar uma vaga que não está alinhada aos seus objetivos profissionais ou que você não gosta das atividades, apenas fará com que você perca a chance de encontrar algo que realmente te interessa.

Você é do tamanho dos seus sonhos, acredite em você porque **#agoravai**.



Em parceria com:



RCHLO
RIACHUELO

sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

Uber

**Uber
Eats**



ames
DIVERSIDADE EM PRÁTICA E AÇÃO



apoio







