

# RECOLOCA RIO DOCE

Kienbaum



FUNDAÇÃO  
**renova**



# QUEM SOMOS?

## O QUE

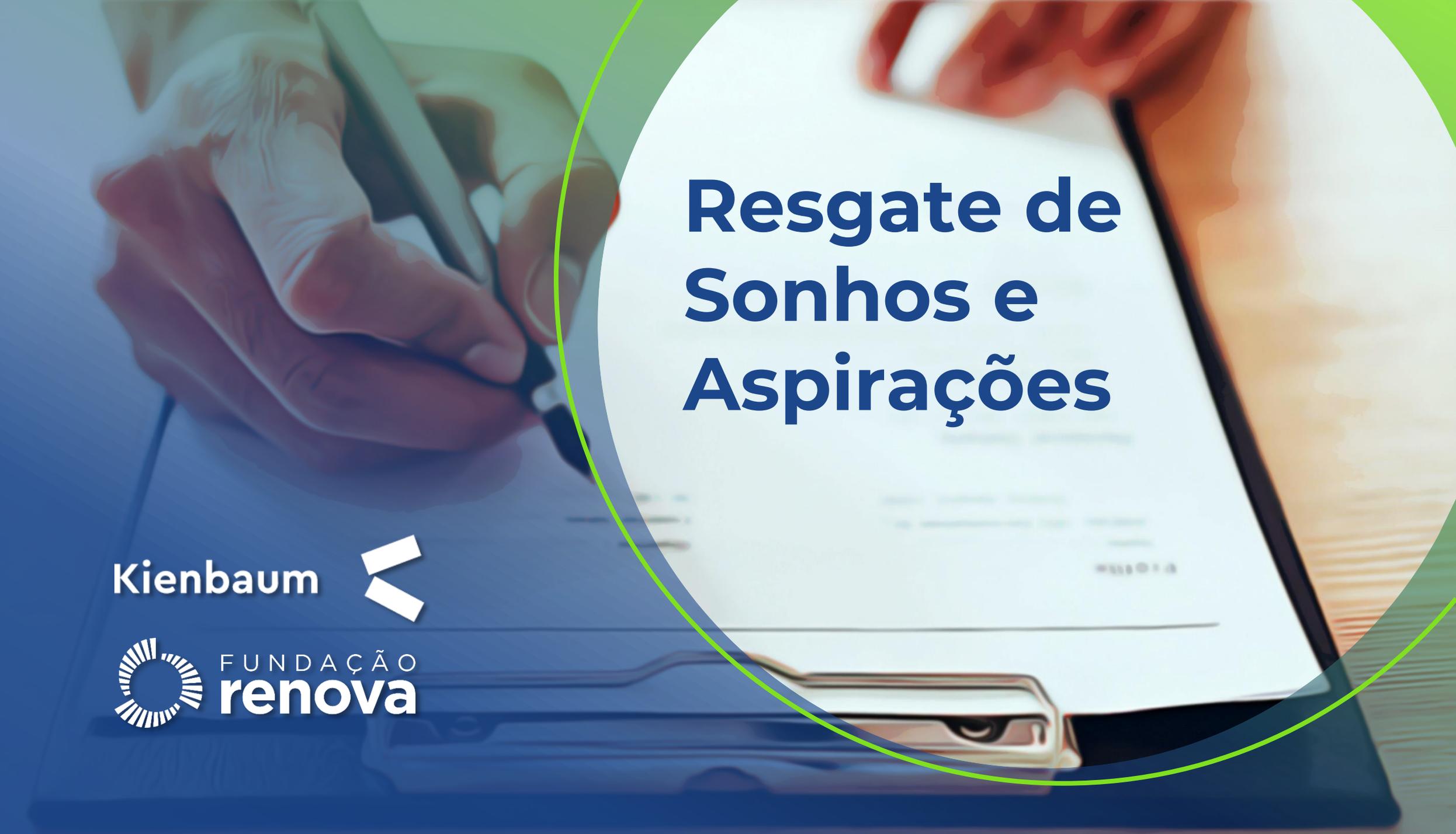
Em parceria com a Fundação Renova, o projeto visa a capacitar e auxiliar na recolocação profissional dos atingidos pelo rompimento da barragem do Fundão em Minas Gerais e Espírito Santo.

## COMO

Através da implementação de ações de capacitação visando a aumentar a empregabilidade dos atingidos, da busca de oportunidades de recolocação e da realização de ações de acompanhamento pós-contratação.

# O que iremos abordar hoje?

- 1 Reflexões iniciais - de 18h às 18h15
- 2 Resgate de sonhos e aspirações - de 18h15 às 18h35
- 3 Como montar um currículo - de 18h35h às 19h25
- 4 Como se preparar para uma entrevista - de 19h25h às 20h25
- 5 Apresentação do site e mais informações - de 20h25 às 20h30



# Resgate de Sonhos e Aspirações

Kienbaum



FUNDAÇÃO  
**renova**

## PARA REFLETIR



1 O que me traz satisfação no trabalho?

2 Onde eu quero chegar?

3 Como quero a minha vida daqui 1, 3 e 5 anos?

4 O que eu busco para o meu futuro? Segurança, estabilidade, autonomia?

5 Estou disposto a mudar?

6 Já tenho um plano para iniciar uma mudança de vida e trabalho?

**Nosso objetivo inicial é provocar uma reflexão do que caminho que escolhemos percorrer até agora e qual será esse novo percurso daqui em diante.**

## É POSSÍVEL RECOMEÇAR?

---

[Wilson Poit](#) - começou do zero, abriu várias empresas entre 26 e 40 anos até acertar o negócio.

[Janguê Diniz](#) - busca de conhecimento e sonho grande de criar uma instituição de ensino

[JR Construção](#) - de servente de pedreiro a empreendedor

[Keké](#) - de servente de pedreiro a mestre de obras

GOSTOU DESTA TEMA? ACESSE O SITE PARA MAIS CONTEÚDOS.

# RECOLOCARIODOCE.COM.BR



## Resgate de sonhos e aspirações

TEXTOS | VÍDEOS | FERRAMENTAS INTERATIVAS

Você lembra o que realmente te deixava com os olhos brilhando? O que é aquilo que você amava fazer e sonhava um dia alcançar? Esse sonho ainda corresponde ao que você sente hoje? Essa é a hora de descobrir.



### Como resgatar a capacidade de sonhar

nov 20, 2020

Como resgatar a capacidade de sonhar? Para receber...

[ler mais](#)



### É realmente possível ter o emprego dos sonhos?

out 29, 2020

Aos 24 anos de idade, Sophie Brown havia conquistado seu emprego dos sonhos como jornalista em um...

[ler mais](#)

### FAÇA SUA BUSCA

 Pesquisa

### POSTS RECENTES

Que tipo de líder você é?

A liderança de todo dia

A força do Network em um processo de recolocação

### CATEGORIAS

01. Resgate de sonhos e aspirações
02. Caminhos possíveis de carreira
03. Como lidar com essa nova etapa
04. Como montar um currículo
05. Como se preparar para entrevista
06. Integração da nova empresa e trabalho

## EXISTE UM CAMINHO ÚNICO? CONHEÇA AS ÂNCORAS DE CARREIRA.

1

**Trabalho técnico - especialistas**

3

**Busca de autonomia**

5

**Atividade empreendedora**

7

**Busca de desafio**

2

**Gestão – liderança de pessoas,  
foco generalista**

4

**Segurança e estabilidade**

6

**Servir a causas – ONGs e  
Associações**

8

**Equilíbrio vida pessoal e  
profissional**

**Conhecer suas motivações pessoais te ajudará a ganhar confiança e força para buscar o que faz sentido para você!**

## HÁ DIVERSOS CAMINHOS DE CARREIRA POSSÍVEIS!



**É importante refletir sobre suas motivações, características pessoais e traçar um plano para chegar onde você deseja.**

**A MUDANÇA DEPENDE DE NÓS! HOJE VAMOS DAR MAIS UM PASSO NESSA DIREÇÃO.**

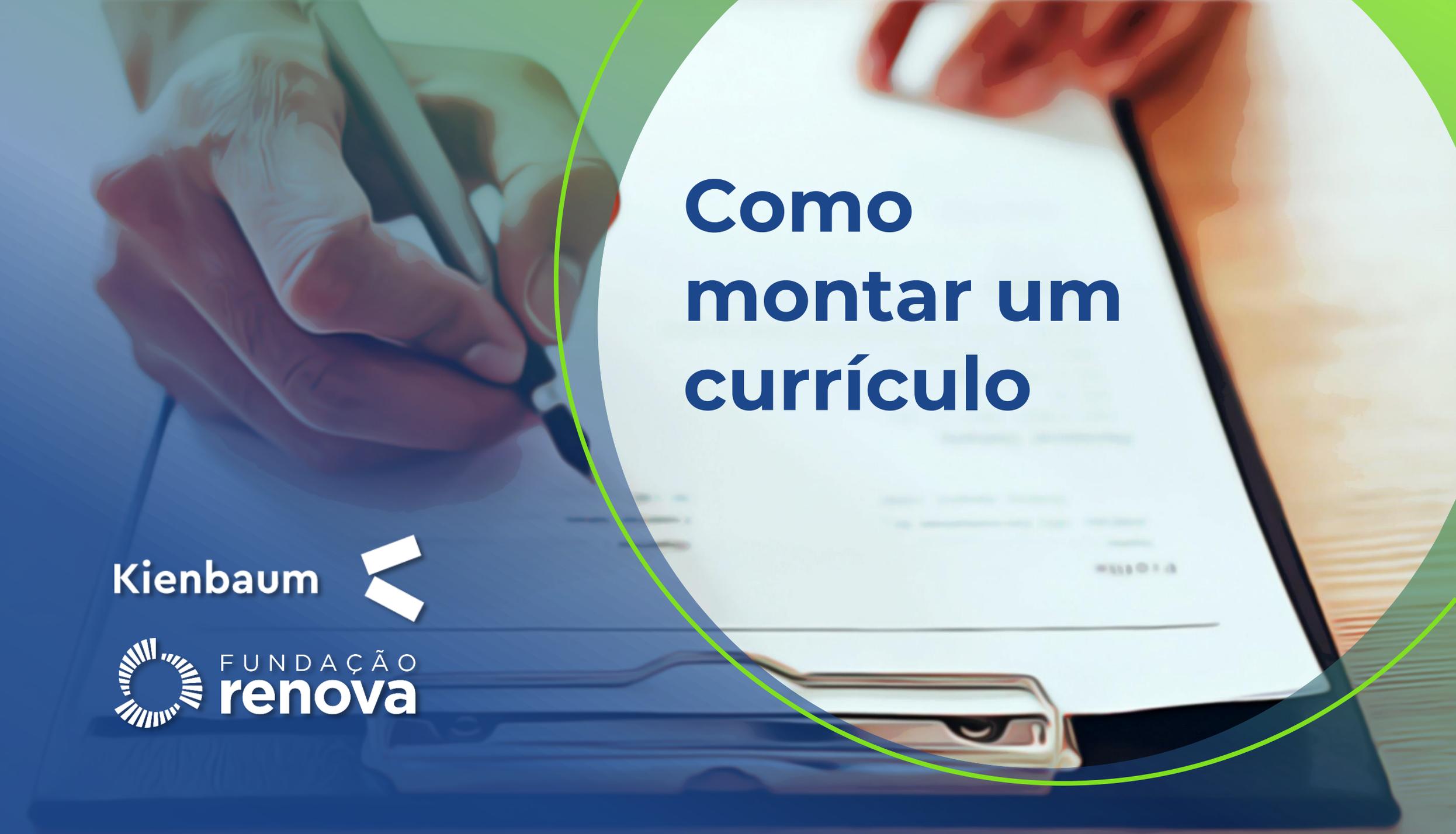
---

**“É impossível haver progresso sem mudança e quem não consegue mudar a si mesmo, não muda coisa alguma” – George Bernard Shaw**

# VAMOS EXERCITAR?

**Escreva uma carta para você mesmo!**

1. Como está sua vida hoje?
2. O que te motiva e te dá energia?
3. Quais sonhos você deixou para trás e gostaria de retomar?
4. Como você gostaria de estar daqui 5 anos?



# Como montar um currículo

Kienbaum 

 FUNDAÇÃO  
**renova**

# COMO ELABORAR O SEU CURRÍCULO



Antes de iniciar o elaboração/construção do seu currículo, faça um exercício simples em 5 minutos que irá trazer muitos resultados:

1

**Refleta sobre suas conquistas e realizações**

2

**Responda às perguntas-chave:** O que você fez? Como seu trabalho é/foi útil e importante para o lugar que trabalha/trabalhava?

3

**Faça um resumo:** Após chegar a essas informações, resuma em 3 (três) linhas no máximo.

# MITOS E REALIDADES SOBRE O CURRÍCULO



1

A aparência do currículo merece uma atenção especial

2

O objetivo profissional deve ser claro

3

O ideal para um currículo são de uma a duas páginas

4

Não é recomendado incluir foto no currículo

5

Não é recomendado incluir o seu endereço residencial

6

Não é recomendado mencionar minhas referências pessoais no currículo

7

Não é recomendado incluir minha pretensão salarial no currículo

8

Não é recomendado mencionar todos os cursos de aperfeiçoamento realizados



# ESTRUTURA COMPLETA DE UM CURRÍCULO



- 1 Dados pessoais
- 2 Objetivo profissional
- 3 Resumo profissional
- 4 Histórico profissional
- 5 Formação escolar
- 6 Qualificações e idiomas
- 7 Experiências adicionais
- 8 Outras informações

# EXEMPLO DE CURRÍCULO

## Fabricio da Silva

Brasileiro, 42 anos | Tel: (31) 99999-9999 E-mail: fabricio@hotmail.com

### OBJETIVO PROFISSIONAL

**Posição de Pintor na Área Predial**

### HISTÓRICO PROFISSIONAL

#### SERVENTE DE CAMPO

XPTO S/A | JAN 2015 - DEZ 2019

- Particpei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra.
- No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possuíssem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto.
- Atuei lado a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares.
- Particpei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

#### OPERADOR DE CAIXA

XYZ S/A | FEV 2014 - DEZ 2014

- Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.

### FORMAÇÃO ESCOLAR

#### TÉCNICO EM EDIFICAÇÕES

SENAI | FEV 2020 - FEV 2019

#### ENSINO MÉDIO

ESCOLA ABC | 2013 - 2016

### IDIOMAS

- Inglês avançado

### CURSOS E QUALIFICAÇÕES

- Curso de Pintor de Obras Imobiliárias  
SENAI | 2019
- Curso de Carpinteiro de Estruturas de Telhado  
SENAI | 2018

### EXPERIÊNCIAS ADICIONAIS

**VOLUNTÁRIO PARA ATENDIMENTO DE CRIANÇAS CARENTES NO MUNICÍPIO DE MARIANA**  
FEV 2018 - ATUAL

### OUTRAS INFORMAÇÕES

**CNH TIPO A E TIPO B**

# 1. DADOS PESSOAIS

Nome  
reconhecido  
no mercado

**FABRÍCIO DA SILVA**

Dados pessoais

[linkedin.com/in/fabricio-silva](https://www.linkedin.com/in/fabricio-silva)  
[fabricio@uol.com.br](mailto:fabricio@uol.com.br)

42 anos, Casado, dois filhos  
Tel.: (31) 3333 3333  
Cel: (31) 99999 9999

Informações de  
contato



## 2. OBJETIVO PROFISSIONAL



**Escreva sobre o que você quer dar  
continuidade na sua carreira**

**Cuidado para não limitar  
oportunidades ao expressar  
seu objetivo.**

## FABRÍCIO DA SILVA

[linkedin.com/in/fabricio-silva](https://www.linkedin.com/in/fabricio-silva)

[fabricio@uol.com.br](mailto:fabricio@uol.com.br)

42 anos, Casado, dois filhos

Tel.: (31) 3333 3333

Cel: (31) 99999 9999

**OBJETIVO: Posição de Pintor na Área Predial**

### OBJETIVO: NÍVEL E ÁREA

- Posição de Pintor na Área de Construção Civil
- Pintura na Área Predial



### 3. RESUMO PROFISSIONAL



**Destaque os pontos mais interessantes da sua vivência até hoje**

Exemplo de resumo:

- Grande experiência e habilidade em pintura de prédios e construções verticais.
- Experiência em diferentes competências de obras, como alvenaria, planificação de terreno, instalação hidráulica e acabamento.
- Capacitação técnica em instalações elétricas prediais.

## 4. HISTÓRICO PROFISSIONAL

### PRINCIPAIS REALIZAÇÕES

Não se esqueça  
da DATA

XPTO S/A \_\_\_\_\_

JAN/15 A DEZ/19

#### Servente de Campo

- Participei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra.
- No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possuíssem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto.
- Atuei lado a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares.
- Participei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

XYZ S/A \_\_\_\_\_

FEV/14 a DEZ/14

#### Operador de caixa

- Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.

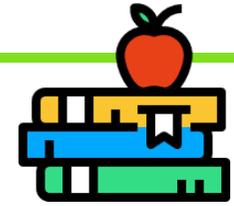
Nomear a empresa  
e suas respectivas  
atribuições e  
realizações.

### SEMPRE DESCREVA:

- **O QUÊ?**
- **COMO?**
- **PARA QUÊ?**
- **RESULTADO**



## 5. FORMAÇÃO ESCOLAR



Formação escolar e, se houver, graduações, especializações e dentre outros

Cursos (em ordem decrescente de conclusão, do mais recente para o mais antigo)

Trabalhos Acadêmicos

## 5. FORMAÇÃO ESCOLAR

### FORMAÇÃO ESCOLAR

- Ensino Técnico em Edificações pelo SENAI (conclusão em Fev/21).
- Formação escolar completa no Ensino Médio - MG, 2016.

- **Nome do curso, da Instituição e ano de conclusão**
- **Informar caso o curso esteja incompleto**
- **Caso a formação esteja em curso - informar período ou ano de conclusão.**
- **Colocar os cursos em ordem decrescente de conclusão**



## 6. QUALIFICAÇÕES E IDIOMAS

### QUALIFICAÇÕES E IDIOMAS

- Curso de Pintor de Obras Imobiliárias - SENAI, 2019
- Curso de Carpinteiro de Estruturas de Telhado - SENAI, 2018
- Inglês Intermediário

**É recomendável registrar as certificações e nomear instituições reconhecidas no mercado**

- Não basta colocar quais idiomas você conhece, é preciso descrever o nível de conhecimento. Lembre-se de que poderá ser testado.
- Se for brasileiro, não informe Português nativo, pois isto já é esperado.
- Se o nível for básico, é preferível não colocar.



## 7. EXPERIÊNCIAS ADICIONAIS

### TRABALHOS VOLUNTÁRIOS

- Realizo trabalho voluntário junto a crianças carentes da Região Metropolitana desenvolvendo atividades recreativas e educacionais - Fev/18 até momento atual.

**Citar o projeto e seu principal objetivo**

**Citar local da experiência e ano.**

**Importante: as informações devem estar alinhadas com seu OBJETIVO de Carreira.**



## 8. OUTRAS INFORMAÇÕES

### OUTRAS INFORMAÇÕES

- Disponibilidade para viagem.
- CNH, caso possuir, e categoria.
- Domínio de algum equipamento técnico ou tecnológico?

Caso não tenha informado no início do CV, poderá ser incluído no final. Este espaço pode ser utilizado também para registrar outras informações não apresentadas anteriormente.



## VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

# Fabricio da Silva

Brasileiro, 42 anos | Rua ABC, nº35, bairro Assis, Mariana, MG

OBJETIVO PROFISSIONAL

Construção Civiil com salário superior a R\$ 2.500,00



1/2

3

O que há de errado com o currículo ao lado?

- 1 Não é recomendável incluir o endereço residencial.
- 2 Falta o telefone e e-mail de contato.
- 3 Foto não profissional. Não é recomendável incluir foto ao menos que seja solicitado.
- 4 Não é recomendável incluir a pretensão salarial.
- 5 Objetivo profissional possui erro de grafia e está muito amplo.



# VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

Caso peçam foto, deve ser profissional, com roupa e postura adequada.

## Fabricio da Silva

Brasileiro, 42 anos | Tel: (31) 99999-9999 E-mail: fabricio@hotmail.com

### OBJETIVO PROFISSIONAL

Posição de Pintor na Área Predial

### Currículo ideal



- 1 Sem erros ortográficos.
- 2 Indica diferentes meios de contato (telefone e e-mail).
- 3 Não possui foto. Caso seja pedido, inclua uma foto profissional.
- 4 Não possui pretensão salarial.
- 5 Determina o objetivo profissional de forma clara e objetiva.



# VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

## HISTÓRICO PROFISSIONAL

### OPERADOR DE CAIXA

XPTO S/A | FEV 2014 - DEZ 2014

1/2

Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.

Servente de campo - XYZ S/A | JAN 2015 - DEZ 2019 - Participei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra. No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possuíssem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto. Atuei lado a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares. Participei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

3

### ASSISTENTE DE SALÃO DE BELEZA

ABC | POR 2 ANOS

4/5

Ajudei a dona do salão de beleza a atender as clientes e ordenar os produtos que seriam utilizados, além de executar a lavagem do couro cabeludo quando necessário.

O que há de errado com o currículo ao lado?



# VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

## HISTÓRICO PROFISSIONAL

### OPERADOR DE CAIXA

XPTO S/A | FEV 2014 - DEZ 2014

Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.

Servente de campo - XYZ S/A | JAN 2015 - DEZ 2019 - Participei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra. No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possuíssem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto. Atuei a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares. Participei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

### ASSISTENTE DE SALÃO DE BELEZA

ABC | POR 2 ANOS

Ajudei a dona do salão de beleza a atender as clientes e ordenar os produtos que seriam utilizados, além de executar a lavagem do couro cabeludo quando necessário.

1/2

3

4/5

## O que há de errado com o currículo ao lado?

1

Fonte e formatação diferente do restante.

2

Não segue a ordem cronológica do mais recente para o mais antigo.

3

Muito texto e pouco visual pelo fato de estar tudo junto em uma mesma linha.

4

Não informa a data corretamente.

5

Experiência aparentemente irrelevante para o objetivo profissional descrito antes.



# VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

## Currículo ideal

### HISTÓRICO PROFISSIONAL

#### SERVENTE DE CAMPO

XPTO S/A | JAN 2015 - DEZ 2019

- Particpei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra.
- No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possúissem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto.
- Atuei lado a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares.
- Particpei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

#### OPERADOR DE CAIXA

XYZ S/A | FEV 2014 - DEZ 2014

- Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.



# VAMOS FIXAR: IDENTIFIQUE OS ERROS

## HISTÓRICO PROFISSIONAL

### SERVENTE DE CAMPO

XPTO S/A | JAN 2015 - DEZ 2019

- Particpei da construção de um condomínio de prédios voltado para moradia, atuando de maneira dinâmica em todas as etapas da construção e atendendo os prazos estabelecidos e necessidades que iam surgindo ao longo da obra.
- No início da obra me especializei na planificação do terreno, de forma a garantir que todos os prédios possuísem o mesmo nivelamento e atendessem aos requisitos de projeto.
- Atuei lado a lado com o mestre de obras para as instalações hidráulicas, entregando uma estrutura robusta e segura para o transporte de água em todos os andares.
- Particpei de maneira ativa na parte de acabamento, onde pude auxiliar no aperfeiçoamento das técnicas de pintura utilizadas pelos demais funcionários.

### OPERADOR DE CAIXA

XYZ S/A | FEV 2014 - DEZ 2014

- Fui responsável pelo controle eficiente do fluxo de caixa do supermercado, verificando o preço dos itens comprados e computando as entradas e saídas dos mesmos no sistema.

## Currículo ideal

1

Fonte e formatação iguais.

2

Segue ordem cronológica do mais recente para o mais antigo.

3

Texto separado por tópicos, deixando mais visual.

4

Informa a data corretamente.

5

Experiência relevantes e coerentes com a vaga.



# VAMOS EXERCITAR?

**Está na hora de você criarmos o seu próprio currículo!**

Para isso, iremos sortear 2 pessoas para que possamos preencher o formulário do site juntos e já gerar o currículo virtual de vocês.

Sigam as instruções do professor.

Assim, vocês já aprendem como preencher corretamente nosso formulário para poder fazer depois sozinhos!

[www.recolocariodoce.com.br/preencha-seu-curriculo/](http://www.recolocariodoce.com.br/preencha-seu-curriculo/)

# Como se preparar para uma entrevista

Kienbaum 

 FUNDAÇÃO  
**renova**

# PRA QUE UMA ENTREVISTA DE EMPREGO?

Primeiro, precisamos entender que não há **processo de seleção sem entrevista**, pois com ela é possível perceber se uma pessoa é adequada ao cargo. Logo, podemos descrever uma entrevista como:

Um método formal de troca de informações entre duas ou mais pessoas.

Investigação do entrevistador pela presença de fatores positivos e negativos, competências e habilidades do candidato coerentes com a vaga.

Um momento para o candidato conhecer melhor a empresa e o ambiente de trabalho.

# A PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA

Você pode estar "inspirado" num determinado dia e fazer uma entrevista brilhante e ter um bom resultado, mas só estando bem preparado, previamente, você conseguirá um bom resultado em várias entrevistas.

## Por isso, lembre-se:

Difícilmente, você conseguirá um emprego passando por apenas uma entrevista.

O segredo é estar bem preparado para responder as perguntas que serão feitas.

# A PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA



## Se conheça

Para se sentir seguro em uma entrevista, saiba a “matéria” da prova: você!

Conheça sua história e como ela impactou os outros ao seu redor ao longo do caminho.

Saiba valorizar suas características e mostre entusiasmo.

## Seja um bom ouvinte

Saiba ouvir: preste atenção no que o outro está dizendo.

Controle a ansiedade para não interromper o entrevistador.

Entenda que leva tempo para se tornar um bom ouvinte.

# DICAS DE COMO TORNAR-SE UM BOM OUVINTE



1

Não interrompa o entrevistador! Mesmo que você já tenha entendido aonde ele quer chegar com a pergunta deixe-o terminar.

2

Não responda, rapidamente, às questões feitas. Dê um tempo, revise mentalmente a resposta, organize o pensamento e, aí sim, responda de maneira objetiva e concisa. Mas também não demore muito para fazer isso.

3

Para ajudar no acompanhamento do pensamento de seu interlocutor, e evitar se distrair, use frases ou expressões como: "eu entendo", "hun- hun" ou balance a cabeça afirmativamente.

4

Reitere ou repita o que ele disse de outra forma: "só para certificar-me de que entendi..."

# ESTRATÉGIAS PARA SE PREPARAR PARA A ENTREVISTA

Há uma serie de dicas que podem ajudá-lo a conseguir a tranquilidade e segurança para a entrevista:

1

## Estude sobre você e a empresa

- Revise todo o material que preparou sobre si mesmo: resultados, competências, forças e fraquezas e características pessoais. Releia-o e estude de modo a ficar bem satisfeito.
- Reúna o máximo possível de informação sobre a empresa.
- Faça anotações desse material e prepare por escrito algumas perguntas para você fazer na entrevista sobre a empresa ou sobre a vaga.

2

## Treine suas respostas

- Revise as perguntas difíceis e suas respostas a elas.
- Não memorize as respostas. Capte a ideia e o conceito e treine suas respostas para que fiquem fluidas e naturais.
- Respostas forçadas ou artificiais têm um efeito mais devastador na entrevista do que uma má resposta natural.



# ESTRATÉGIAS PARA SE PREPARAR PARA A ENTREVISTA

Ha uma serie de dicas que podem ajudá-lo a conseguir a tranquilidade e segurança para a entrevista:

3

## Conheça o a empresa

- Caso presencial, verifique o endereço correto se planeje para chegar lá .
- Revise o horário da entrevista e os nomes e cargos das pessoas que vão fazer a entrevista.
- Se possível, vá até o local e avalie o tempo necessário para chegar na entrevista. Aproveite e verifique se ha uma maneira especial das pessoas se vestirem nessa empresa, formal ou casual.

4

## Vestimenta é importante

- Vista-se de maneira conservadora e elegante, de forma a não chamar a atenção para o que você esta vestindo. Não use óculos escuros no interior do prédio.
- Sugestão **homens**: camisa social ou polo de uma cor neutra, preferencialmente clara como azul ou branco. Sapato fechado preto e meias escuras discretas.
- Sugestão **mulheres**: saia ou calça com tecido e cor discretas. Blusa ou camisa mais arrumada. Meias combinando com a roupa ou na cor da pele, sapatos clássicos ou fechados. Evite maquiagem excessiva ou perfumes muito fortes, além do uso de joias e acessórios exagerado.



# ESTRATÉGIAS PARA SE PREPARAR PARA A ENTREVISTA

Ha uma serie de dicas que podem ajudá-lo a conseguir a tranquilidade e segurança para a entrevista:

5

## Escolha a data com sabedoria

- Se você puder escolher o horário da entrevista, opte por horários em que você costuma estar mais atento. Atividades em dias quentes e logo após o almoço costumam ser difíceis.
- Evite marcar entrevistas na segunda-feira logo pela manhã no primeiro horário, a chance de alguém esquecer um compromisso ou chegar atrasado aumenta bastante após um fim-de- semana.

6

## Durma e coma bem antes

- Procure ter um boa noite de sono na véspera e tenha uma refeição leve e de fácil digestão a noite.
- Se você tem dificuldades de dormir, tome um banho quente antes e beba algum chá que facilite o sono, como Camomila e Maracujá .
- Evite tomar calmantes se seu médico não os receitou. O efeito pode ser negativo para o seu dinamismo na entrevista. Se estiver demasiado ansioso ou nervoso e um sinal que você ainda não esta devidamente preparado.



# ESTRATÉGIAS PARA SE PREPARAR PARA A ENTREVISTA

Ha uma serie de dicas que podem ajudá-lo a conseguir a tranquilidade e segurança para a entrevista:

8

## A avaliação começa desde antes

- Chegue pelo menos cinco minutos antes do horário marcado.
- Apresente-se para a secretaria e memorize seu nome, pode ser que você tenha que telefonar para ela ou seu chefe.
- Observe o ambiente e perceba alguma informação que possa ser útil para sua entrevista, como publicações sobre a empresa, decoração, etc.

9

## Não esqueça o currículo

- Leve uma ou duas cópias extras de seu currículo.
- Se você preparou um currículo mais detalhado ou tem um “livro” com amostras de seu trabalho, tenha-os com você , mas só os apresente se solicitado.

10

## Atenção à linguagem não verbal

- Entre na sala com passos firmes, cabeça erguida.
- Olhe o entrevistador sempre nos olhos.



# PERGUNTAS FREQUENTEMENTE FEITAS PELOS ENTREVISTADORES



## Fale-me sobre você

Costuma ser aquela pergunta quebra gelo. Faça um breve resumo sobre você e sua formação escolar, cursos ou alguma profissionalização feita e experiência profissional de carreira nos últimos. Seja objetivo e positivo, não entre em detalhes nem divague. Se quiser, introduza melhor sobre você e algum passatempo que tenha. Procure não exceder a três ou quatro minutos na sua resposta.

## Por que você saiu do último emprego ou está desempregado?

Responda de maneira simples, sem titubear e honesta. Aqui, o entrevistador quer saber se houve alguma "motivação estranha" para você ter pedido demissão ou ter sido demitido. Sua resposta tem que ser tranquila e segura, não pode ser demasiado longa e "enrolada". Tem que ser concisa, objetiva e clara. Nunca minta! Fale que teve várias oportunidades que lhe foram oferecidas, mas que não se enquadravam com suas expectativas e, por isso, preferiu continuar buscando algo que realmente lhe motiva.

## O que você gerou de positivo nas empresas em que trabalhou até então?

Responda falando sobre uma ou duas de suas realizações. Expresse seu sincero entusiasmo pelos resultados alcançados. Caso você não tenha experiência ainda, cite alguma **situação em que seu esforço foi reconhecido**.



# EXEMPLO: FALE-ME SOBRE VOCÊ



## O QUE É BOM

- Procure seguir a seguinte ordem:
  1. Agradeça a oportunidade da entrevista.
  2. Se introduza, falando o seu nome, cidade, estado civil e idade.
  3. Falar das formações escolares e capacitações já feitas.
  4. Fazer uma linha cronológica da sua evolução profissional, sem aprofundar e citando no máximo 3 mais relevantes delas:
    - a) Qual foi o segmento de atuação?
    - b) Nome da empresa brevemente.
    - c) Falar a área e o cargo que você atuou.
  5. Se desejar, cite algum fato interessante pessoal sobre você, como um esporte ou passatempo que você goste.

## O QUE É RUIM

- Enrolar e falar por muito tempo.
- Se perder e gastar muito tempo, passando impressão de falta de preparo.
- Falar de muitas experiências profissionais e que não sejam tão relevantes.
- Querer destrinchar muito suas experiências já nessa pergunta. Haverá um momento para isso.
- Falar demais sobre a vida pessoal sem o entrevistador perguntar.



# PERGUNTAS FREQUENTEMENTE FEITAS PELOS ENTREVISTADORES



## Qual seu diferencial?

Fale de competências que podem ser utilizadas nesse cargo e para a empresa, eventualmente retome experiências e competências que você tem e que estão ligados ao que o cargo pede.

## Quais são seus principais pontos fortes e pontos fracos?

Para se preparar para responder essa pergunta, enumere as suas três principais qualidades, competências e pontos fortes. De preferência, tente dar exemplos reais na sua vida em que essa qualidade se destacou.

Para os pontos fracos, mostre-os de maneira a serem percebidos como o excesso de uma qualidade ou, então, mostre que você está ciente dessa condição e que já está tentando melhorar isso. O intuito do entrevistador é justamente entender como você lida com os seus defeitos.

## O que o motiva mais?

Você pode usar suas experiências e atividades passadas para orientar sua resposta. Avalie se há uma boa coincidência entre os valores de carreira e o que você conhece a respeito da posição e da empresa e, então, responda.



# EXEMPLO: QUAIS OS SEUS PONTOS FORTES E FRACOS?



## O QUE É BOM

- Já faça uma lista de alguns pontos fortes e fracos antes de ir para entrevista.
- Contextualize e dê exemplos, seja para os pontos fortes ou fracos.
- Fale de pontos profissionais e não pessoais.
- Para os pontos fracos:
  - **SEMPRE** mostre como você está procurando melhorar.
- Para os pontos fortes:
  - Mostre como esse ponto sempre está presente em você dentro de diferentes situações

## O QUE É RUIM

- Mentir, seja para falar uma característica positiva que você tem ou falar um defeito “menos pior” seu.
- Falar clichês, como ser perfeccionista como um ponto fraco.
- Para os pontos fracos:
  - Não fale de algo que possa impactar diretamente no seu trabalho, por exemplo que você não sabe trabalhar em equipe, pois a maioria dos trabalhos irá pedir isso de você.
- Para os pontos fortes:
  - Ficar com vergonha de falar e de se vender.

Ex: Ponto fraco > "Minha preocupação em fazer com que as coisas sejam feitas sem erros fez com que eu me tornasse um pouco exigente demais, fazendo muitas cobranças dos meus colegas de trabalho, mas, tendo percebido isso ao longo do tempo, posso dizer que estou mais consciente dessa condição e tomo cuidado para não exagerar".

# PERGUNTAS FREQUENTEMENTE FEITAS PELOS ENTREVISTADORES



## **Qual sua expectativa salarial? Quanto você quer ganhar?**

Sempre que possível, tente deixar está questão para uma fase posterior do processo seletivo, depois da entrevista. Se houver insistência do entrevistador, responda de uma maneira que mostre qual era sua remuneração no último ou no atual emprego, mas sempre deixe uma margem para uma negociação futura.

## **Por que deveríamos contratá-lo?**

É importante ter estudado as informações sobre a empresa e, assim, você pode fazer uma relação entre elas e as suas competências relacionadas com seus resultados.

## **Como é seu interesse em aprender coisas novas e sua facilidade de aprender?**

É uma pergunta capciosa; seu entrevistador, dificilmente, terá o mesmo referencial que o seu para avaliar sua capacidade de tolerar pressão. Responda que trabalha, normalmente, sob pressão.



# EXEMPLO: POR QUE DEVERÍAMOS CONTRATÁ-LO?



## O QUE É BOM

- Saiba os requisitos e competências da vaga e mostre que você consegue atender ao o que a empresa está procurando.
- Exemplifique situações e experiências em que os requisitos da vaga foram exercidos.

## O QUE É RUIM

- Trazer pontos pessoais como justificativa para a empresa te contratar.
  - Ex: “Eu preciso muito dessa vaga. Estou me separando, tenho 2 filhos em casa e estou passando por uma fase difícil.”
- Mentir e começar a descrever uma pessoa que você não é.

Ex: Vaga de vendedor de loja

“Eu creio que sou o(a) candidato(a) ideal para essa vaga e devo ser contratado(a) pois tenho os requisitos que vocês procuram. Sou uma pessoa comunicativa e extrovertida, e consigo criar amizades facilmente com novas pessoas. Além disso, sempre fui conhecido(a) por ser muito comprometido nos meus trabalhos anteriores, e sei que vou me entregar ao máximo para trazer os melhores resultados para a empresa.”

# VAMOS EXERCITAR?

É hora de começar a se preparar!

Para isso, vamos fazer uma simulação de entrevista com todos vocês.

Sigam as instruções do professor.

A partir das perguntas aqui apresentadas, iremos selecionar cada um de vocês para responder pelo menos 1 delas. Assim, todos podem avaliar as respostas e começar entender melhor como funciona a dinâmica de uma entrevista.

# CONTINUE EM CONTATO COM A GENTE!



O Projeto [PREENCHA SEU CURRÍCULO](#) Amplie seu conhecimento ▾ Treinamentos Seja um parceiro Fale Conosco

## RECOLOCA RIO DOCE

Este projeto foi desenvolvido para capacitar e recolocar o público atingido pelo rompimento da barragem do Fundão ao longo dos municípios impactados de Minas Gerais e Espírito Santo.

[CADASTRE O SEU CURRÍCULO](#)

[ESTÁ PROCURANDO UM TALENTO?](#)

# EMPREGO

[contato@recolocariodoce.com.br](mailto:contato@recolocariodoce.com.br)

