

— ANGELA RODRIGUES —

# Você no Mercado de Trabalho

## Muito além do currículo



# SOBRE A AUTORA



**Angela Rodrigues**, graduada em psicologia com especialização em gestão de pessoas e mestra em administração. Orientadora profissional, Personal & Professional Coach. Executive Coaching por Competências. Analista Comportamental Profiler.

Atuando há mais de 20 anos com gestão estratégica de pessoas, empresas de médio e grande portes, nacionais e multinacionais, segmentos diversos.

Orientadora Profissional e Coach de Carreiras, tendo como foco, a assessoria aos jovens e demais profissionais, para escolhas profissionais mais assertivas, ascensão ou transição na carreira através do desenvolvimento de competências comportamentais.

Professora de cursos técnicos e graduação, lecionando as disciplinas: Comportamento Organizacional, Fundamentos em Recursos Humanos, Jogos e Dinâmicas Empresariais, Avaliação de Desempenho, Psicologia Aplicada ao RH, Gestão de Recrutamento e Seleção de Pessoas, Projetos de Pesquisas.

Palestrante e Instrutora de programas para desenvolvimento de líderes e times, abordando temas: Liderança, Atendimento ao Cliente, Autoestima, Motivação, Comunicação Assertiva, Times de Alta Performance, Inteligência Emocional, Processos de Mudanças, Recrutamento e Seleção com foco em Entrevista por Competências, entre outros.

# ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ?

- SE VOCÊ deseja ter excelentes resultados na área profissional;
- SE VOCÊ está em busca de um emprego;
- SE VOCÊ deseja fazer uma transição na carreira, mudar de empresa, de profissão ou atuar como empreendedor, iniciar nova carreira após aposentadoria;
- SE VOCÊ deseja ascensão na carreira.

Enfim, SE VOCÊ deseja “brilhar” na área profissional.

**SIM, ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ!**

Este material foi preparado de forma especial para te ajudar na conquista de suas metas e resultados profissionais.

Invista em você e seja sua melhor versão profissional!

**Excelente leitura e aprendizados.**

# SUMÁRIO

Introdução .....	<b>06</b>
Primeira Etapa: Autoestima .....	<b>10</b>
Segunda Etapa: Motivação .....	<b>16</b>
13 Passos para o seu sucesso profissional .....	<b>21</b>
Terceira Etapa: Marketing Pessoal .....	<b>23</b>
Conclusão .....	<b>31</b>

# INTRODUÇÃO



## **Pare e pense:**

- Quais são seus sonhos, metas e objetivos profissionais?
- Qual o seu propósito profissional?
- O que já fez ou está fazendo para chegar lá?
- O que ainda não fez para chegar lá?
- Já pensou sobre as razões e ações que podem comprometer ou ajudar a atingir seus objetivos?

Ao longo da minha trajetória profissional, percebo que a maioria das pessoas acredita que ter um bom currículo ou um portfólio de serviços, representam recursos suficientes para se divulgar e performar no

mercado de trabalho.

A minha experiência como profissional atuando em grandes empresas, lecionando em cursos técnicos e de graduação, atendendo pessoas para orientação profissional e coaching de carreira, me mostraram que muitas vezes as pessoas se pautam nas competências técnicas, nos recursos materiais para se divulgar ou performar profissionalmente, mas esquecem de fatores e ações fundamentais que se bem utilizados, irão fazer grande diferença nos seus resultados.

Vivemos em um momento em que muitos brasileiros buscam diariamente uma oportunidade de trabalho, competindo com vários profissionais e para tanto, utilizam vários recursos, recebem várias orientações sobre como preparar um currículo; como se comportar nas entrevistas de emprego ou mesmo como empreender algum negócio e vender seus produtos e serviços, enfim fazem de tudo para aumentar as chances de sucesso, mas mesmo assim, nem sempre os resultados chegam de imediato.

São vários os desafios para fazer “**brilhar os olhos do mercado de trabalho**”.

Eu também faço parte deste universo de desafios. Quando resolvi fazer a transição da minha carreira, passando de uma profissional atuante com gestão de pessoas no universo corporativo para prestar serviços de forma autônoma, na minha área sim, porém sendo dona do meu próprio negócio.

E por isto, resolvi compartilhar, orientar e ajudar nas reflexões sobre questões importantes que eu e você que está lendo este e-book, se não receberem atenção devida, podem e muito comprometer os resultados e o sucesso profissional. São questões que vão além de um currículo, além das competências técnicas.

Eu acredito que todos os recursos e ações são importantes. Mas , temos que considerar outras ações para se obter melhores resultados. São ações que **vão além do currículo.**

Eu acredito que existem **três etapas importantes** neste processo que necessitam ser praticadas, valorizadas nas diversas situações de conquistar, se desenvolver e manter resultados sustentáveis na área profissional.

Veja nas próximas páginas quais são essas etapas e como elas podem fazer uma grande mudança na sua vida pessoal e profissional.

**Boa leitura!**



# PRIMEIRA ETAPA: AUTOESTIMA



## **Autoestima: se conhecer para ser e viver melhor. O que significa?**

- É a opinião e sentimento que a pessoa tem por si;
- É aprender a se respeitar, se aceitar tal como é, confiar e gostar de si, apreciar o que faz e aprovar as próprias atitudes;
- Saber que é capaz de realizar coisas e por isto é muito, muito importante.

O excesso ou falta da autoestima (equilibrada) poderão colocar em risco suas decisões, escolhas e comportamento de forma geral e principalmente para conquistar, desenvolver e se manter no mercado de trabalho.

## Consequências da baixa autoestima:

- Neutraliza o próprio potencial;
- Dificuldades para realizar sonhos;
- Prejuízo das relações interpessoais;
- Perdas de forma geral na vida e no trabalho.

Como resolver este problema? E você, como está? O que você está fazendo para melhorar?



## Eu sou importante para o mercado de trabalho?

Ao buscar o mercado de trabalho, independentemente do tipo de contrato, vaga, segmento e porte da empresa, o profissional deve ter ou tentar ter clareza sobre o seu valor para mercado de trabalho.

Parece simples, mas muitos nem se permitem pensar o quanto são importantes para o mercado de trabalho, ainda que não tenham conquistado o emprego ou atividades dos seus sonhos. Eu estou falando da sua **AUTOESTIMA**.

Sem uma boa autoestima, fica difícil ser valorizado, se posicionar no mercado, mudar de carreira, empreender algum negócio, enfim conquistar e manter resultados positivos e sustentáveis na área profissional.

Até mesmo a postura no momento da entrevista, no momento de visitar um cliente, será prejudicada, se não tivermos uma excelente autoestima. Nos sentir importantes e úteis para alguém, irá fazer grande diferença em todos os momentos da nossa vida e principalmente profissional.

Por mais difícil que seja a fase em que o profissional esteja vivenciando, ele precisa acreditar que é merecedor de valor, que o desemprego representa apenas uma fase, mas não e nunca o desqualifica diante do mundo e das pessoas.

Saber que é importante para si mesmo, para a família e para o trabalho, são aspectos importantes, para que o profissional se cuide mais e ao chegar na empresa, possa “se vender”, da melhor forma. Tem que aprender a gostar de si mesmo, se respeitar, confiar em si e saber que é capaz de realizar coisas e por isto, é muito importante.

Tal sentimento se apresenta quando o profissional cuida da sua aparência e da saúde; procura se informar sobre sua área e outros assuntos que possam aumentar o seu vocabulário para melhor interação com as pessoas; tem contatos com pessoas positivas; faz coisas simples, mas que o deixa feliz, pois lembra sempre que é muito, muito importante.



## **Comece hoje!**

- Busque se conhecer melhor, analisando pontos fortes, pontos de atenção, se perdoando ou perdoando por ainda não ser tudo que deseja ser;
- Se prepare para responder com segurança e confiança ao mercado de trabalho, em todas as situações;

- Elimine culpas;
- Não se compare com os outros. Cada um tem a própria história, recursos, etc. É cruel querer ser e viver a história dos outros. Você pode sim, se inspirar nos casos de sucesso. Mas nunca será o outro;
- Manter-se em boa forma física e mental (se alimentar e dormir bem, praticar atividades físicas, espiritualidade e bons relacionamentos, ler bons livros, assistir bons filmes);
- Identifique as suas qualidades e não apenas os defeitos (seja sincero consigo mesmo);
- Aprenda com as experiências passadas sem se prender apenas no passado;
- Trate-se com amor e carinho (ser mais compassivo com os próprios erros);
- Confie em si mesmo (descobrir o que funciona para você nos momentos de desafios);
- Manter um diálogo interno (por que estou agindo assim? Mudar, se transformar);
- Relacionar-se com pessoas diferentes e positivas;

- Fazer coisas diferentes e comemorar as pequenas e grandes vitórias;
- Acreditar que merece ser amado e é especial.

Ser grato e lembrar sempre que “A pessoa mais importante no mundo é você”.

## **CUIDE-SE PARA SER MAIS FELIZ!**

Ter boa autoestima é o primeiro passo para se realizar na vida de forma geral e principalmente na área profissional.



# SEGUNDA ETAPA: MOTIVAÇÃO



**Quando criança, o que você queria ser?  
E hoje? Quais são seus objetivos? Metas?  
São desejos ou necessidades?**

Após investir e melhorar a autoestima, deve-se avaliar “Como está a sua motivação de forma geral e para o trabalho? Ter motivação, este é um grande e importante desafio. É a base para o sucesso profissional.

E para ter motivação é fundamental refletir:  
**O que eu quero? São desejos ou necessidades?  
Onde eu quero chegar e o que estou fazendo para chegar lá?**

Muitos profissionais participam de vários processos seletivos e não são escolhidos.

E as vezes tais profissionais por não terem clareza do que desejam, podem não se posicionar de forma assertiva nas entrevistas, na oferta dos produtos e serviços quando pensam que **“qualquer coisa, caminho ou resultado, serve”**.

Perdem oportunidades e sabotam suas ações quando não têm clareza do que querem e o caminho a seguir. Seja por necessidade ou desejo, é muito importante ter tal clareza, para ações e posicionamentos mais positivos, no momento presente ou no tão sonhado futuro.

Nem tudo que desejamos, conseguimos realizar. Mas, faz parte da nossa vida fazer escolhas, seja por desejos ou necessidades.

Nossas escolhas dependem das necessidades ou desejos que temos cada um, conforme o momento em que vivemos, ao longo de nossa vida.

Porém, mesmo não podendo realizartodosossonhos, o importante é “querer” e “fazer” tudo para realizar estes sonhos, mas valorizando sempre as outras experiências e conquistas que foram necessárias em algum momento na vida.

**E tudo exige esforço e dedicação.**

Por isto reflita:

**Como está sua  
motivação atual  
para o trabalho?**



**“Os resultados pessoais e principalmente os resultados do trabalho dependem do quanto cada um está motivado e se empenhando para o alcance dos objetivos.”**

Esta é a verdadeira base do seu sucesso!

Existem várias definições da motivação. E todas apontam para o “querer” interno, ou seja, depende de cada um e é individual. Depende também do momento em que a pessoa se encontra.

Mas nem todos têm esta consciência ou clareza sobre o que querem e se realmente querem o que estão tentando conquistar. Se desviam facilmente do caminho, atribuindo culpa ao mundo, as pessoas.

Ainda existem variáveis que fogem ao controle pessoal, o principal motivo que percebemos entre as pessoas de sucesso é a clareza do que realmente querem e onde querem chegar, aliados ao empenho e persistência em tudo que fazem.

Um conceito sobre motivação que valorizo muito significa:

**“Processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para o alcance de uma determinada meta (ROBBINS, Stephen P. 2010)”.**

**Intensidade:** refere-se ao esforço em que a pessoa dedica em busca dos objetivos;

**Direção:** significa “qual o foco” – qual é o seu querer?

**Persistência:** quanto tempo uma pessoa consegue manter seu esforço.

Para a busca de emprego e participar dos processos seletivos portanto, deve-se inicialmente manter uma boa autoestima, ter clareza do que quer, o que tem realizado para atingir este objetivo e o quanto está disposto a persistir para atingi-lo.

E a motivação é demonstrada através da **energia, otimismo e entusiasmo pelas atividades a serem desenvolvidas.**

Qual é o seu querer?

Temos que descobrir qual é o nosso querer, além dos fatores externos:

**O QUE EU QUERO?**

**O QUE NECESSITO?**

**O QUANTO EU QUERO?**



# 13 PASSOS PARA O SEU SUCESSO PROFISSIONAL



- 1.** Ter definição clara de objetivos/metas: qual é o seu querer no momento presente?
- 2.** Ter foco e concentrar sua atenção e energia no seu querer.
- 3.** Identificar quais são suas forças ou fraquezas para definir o melhor caminho. melhorar sua autoestima.
- 4.** Fazer um plano de ação. avaliar sempre o plano para corrigir falhas e tentar novamente.
- 5.** Ter autodisciplina e buscar o autodesenvolvimento. evite o comodismo.

**6.** Ter saúde física e mental. Procurar se alimentar bem, dormir bem, praticar atividades físicas e ter contatos com situações e pessoas positivas.

**7.** Correr riscos e aprender com os erros. Busque ajuda, se for necessário.

**8.** Utilizar todas as redes de relacionamentos de forma positiva. Forme novos grupos, mas mantenha bons relacionamentos com os atuais amigos.

**9.** Tentar tudo, mas ter paciência e ser tolerante. Não perca o controle!

**10.** Fazer uma boa gestão do seu tempo. faça uma agenda semanal e diária em busca dos seus objetivos e sabendo priorizar.

**11.** Organizar sua vida financeira e negociar com a família sobre necessidades da sua situação atual.

**12.** Transforme a realidade: agindo, persistindo e não desistir.

**13.** Seja criativo lembre-se **A MAIOR MOTIVAÇÃO É VOCÊ!**

# TERCEIRA ETAPA: MARKETING PESSOAL



Após elevar a autoestima e a motivação, como etapas fundamentais para a realização profissional neste cenário competitivo, falaremos da terceira etapa para potencializar as chances de você ter mais sucesso na busca de emprego e “brilhar os olhos do recrutador.”

A terceira etapa é acredito ser a mais simples, pois existem muitas orientações sobre a mesma, significa a preparação do currículo, se está em busca de um novo emprego, ou preparar seu portfólio de serviços, produtos e nichos que irá atender, caso esteja empreendendo algum negócio.

**O foco deste e-book será maior para aqueles que estão em busca de emprego e precisam fazer brilhar os olhos do recrutador.**

**Em um outro momento iremos focar na performance para aqueles que desejam se desenvolver na carreira ou mesmo empreender algum negócio e por isto, também necessitarão se preocupar com a imagem profissional.**

Em se tratando de um currículo do profissional adequado para a busca emprego, existem várias opiniões e orientações sobre o mesmo, porém, todas deixam claro a grande importância de que “ele deve retratar o “querer” do candidato, informações e forma de apresentação que destaque a área de interesse e assim ser direcionado para empresas e contatos que correspondam tais expectativas e desejos.

Devemos lembrar que não é adequado enviar o currículo para todos os lugares e empresas, sem analisar se correspondem ao perfil e desejos evidenciados no mesmo.

Tal atitude irá gerar frustração por não receber o retorno esperado.



Ainda que atualmente os dados do profissional são cadastrados em modelos de currículos padronizados das empresas, através dos seus sites ou outros especializados para divulgação de vagas, deve-se prepará-lo antes de cadastrá-lo.

Utilize as palavras certas que o torne destaque entre os demais, bem como ter impresso para alguma necessidade nos momentos de entrevistas presenciais nas empresas.

Ter um currículo pronto irá também contribuir para leitura e preparação antes das entrevistas, conforme necessidades.

Portanto, quais as dicas importantes ao preparar o currículo?

- Máximo de duas páginas;

- Descrição do Perfil profissional ou qualificações técnicas. Se possível conquistas e resultados alcançados na trajetória profissional;
- Formação regular e idiomas;
- Experiência: Empresas que trabalhou, cargos e período trabalhado, começando do último ou atual para os mais antigos;
- Atividades complementares: outros cursos de curta duração, outras atividades, inclusive trabalhos voluntários que participou ou participa.

O currículo deve ter destaques nas informações, de acordo com a vaga que o profissional está se candidatando.

Evite colocar fotos, pretensão salarial e referências, exceto quando solicitado pela empresa.

E lembre-se: nunca mentir ou usar palavras difíceis para impressionar a empresa.

E quando chamado para as entrevistas?

**Se prepare sempre!**



# Entrevistas

Ao se preparar para a entrevista de emprego, é muito importante que o profissional tenha clareza sobre “qual é o querer”, ou seja, o que está buscando e os motivos no momento presente pelas suas escolhas.

Isto inclui ler o seu currículo antes da entrevista para melhor se posicionar ao ser questionado sobre interesses, informações, competências e experiências citados no mesmo. Quanto mais clareza e boa autoestima, melhor o profissional irá se posicionar no momento entrevista.

## **E ainda:**

- Confirme data, horário, endereço e nome do entrevistador;

- Chegue no mínimo 15 minutos de antecedência;
- Use roupas discretas – nada de exageros;
- Procure se informar sobre a empresa: negócio, valores, produtos e serviços;
- Seja objetivo e aguarde sua vez de falar, pense antes;
- Seja sincero e não fale mal da antiga empresa;
- Não se coloque para baixo ;
- Esteja aberto e preparado para negociações sobre salário, local de trabalho, horários, etc.;
- E lembre-se: Para cada competência investigada seja pelo seu currículo ou comportamento, será exigido apresentar evidências sobre suas afirmações, tais como: O que fez, como, qual o resultado das suas ações?

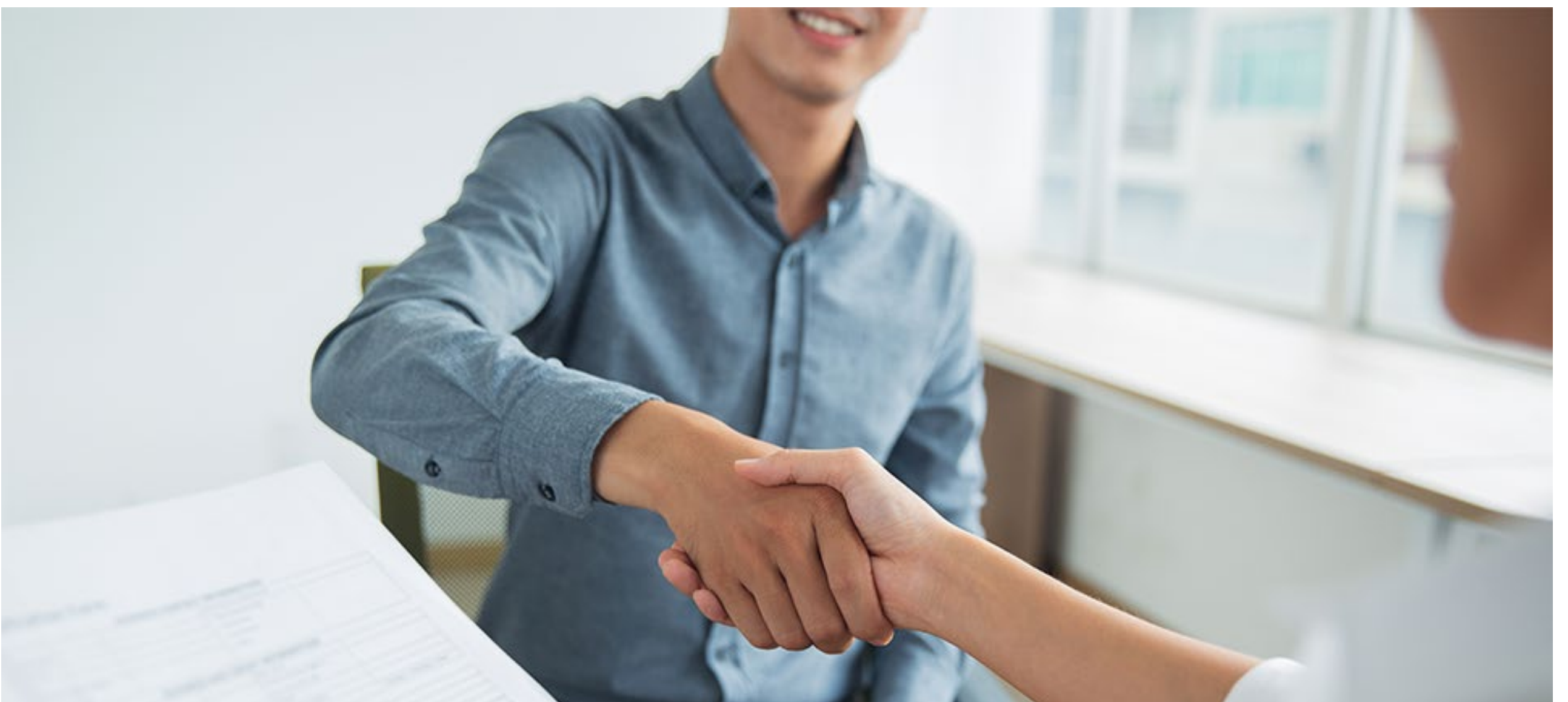
É o modelo de entrevista por competências, muito utilizado nas empresas modernas. Ter clareza e segurança nas argumentações, aumenta a chance de ser escolhido, principalmente se a empresa e vaga correspondem às expectativas e desejos do

profissional, bem como expectativas e desejos por parte da empresa.

Após a entrevista e com gentileza, faça perguntas sobre a vaga, desafios, situação atual e quais os próximos passos no processo seletivo.

Agradeça pela oportunidade e se coloque a disposição para outros contatos.

E para finalizar, ainda considerando como **terceira etapa**, não podemos esquecer das dicas importantes para ser valorizado ao ser admitido na empresa para se manter e desenvolver neste mercado tão competitivo.



### **Portanto, ao ser admitido:**

- Procure se relacionar bem com líderes e demais profissionais, buscando ouvir, respeitar e colaborar sempre.

- Seja proativo, faça tudo e não espere ser solicitado, se coloque a disposição para ajudar.
- Demonstre comprometimento com ações e dedicação em tudo que fizer.
- Procure se informar sobre a hierarquia da empresa e respeite-a em todos os sentidos.
- Seja ético. Utilize os recursos da empresa como computadores, internet e outros, apenas para assuntos relacionados ao trabalho.
- Não divulgue informações que não tenha sido autorizado.
- Seja participativo e colabore, evidenciando valorizar o trabalho em equipe.
- Atenda de forma excelente aos clientes internos e externos. Seja tolerante e prestativo.
- Quando em dúvida, pergunte, demonstrando interesse em aprender sempre!

# Conclusão...

Sabemos que o mercado de trabalho é amplo, composto de pequenas, medias e grandes organizações e de segmentos diversos. Cada uma com suas exigências, políticas, necessidades.

Mas sabemos que para todas, predomina o grande interesse em ter pessoas competentes, motivadas, com foco e ambição de desenvolvimento sempre, para que as torne competitivas e de preferência com a satisfação plena e ética de todos envolvidos.

Por isto, saber o que queremos e o quanto queremos, ter boa autoestima, ter uma boa performance profissional e agir sempre, sem desistir em todos os momentos da nossa vida profissional, irão ajudar muito na conquista e manutenção dos nossos objetivos.

Nem todos as pessoas estão preparadas ou foram orientadas para os cuidados citados neste e-book, tendo como consequências prejuízos e perdas de oportunidades quando precisam se divulgar no mercado de trabalho.

Por isto escrevi este e-book, pois faz parte do meu propósito “Ajudar as pessoas em geral, líderes e times, na identificação, utilização e desenvolvimento pleno do potencial humano, para escolhas profissionais mais assertivas, resultados sustentáveis e sucesso na carreira”.

**QUERO APENAS AJUDAR.  
SUCESSO PARA VOCÊ!**





Orientação Profissional/Coaching - Educação - Consultoria

Entre em contato comigo e compartilhe o que você aprendeu com este e-book!

 [angela.rodriquesrh](https://www.instagram.com/angela.rodriquesrh)  [angelarodriguesrh](https://www.facebook.com/angelarodriguesrh)

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

Acesse meu site e fique por dentro das novidades:

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