Manual de 1º emprego

O guia para os que procuram o seu emprego de sonho, mas não sabem como lá chegar.

NOVAFCSH

Índice

1 Onde podes procurar o 1º emprego?

2 Ajusta a tua estratégia no linkedin.

3 Será que o teu cv tem tudo o que é preciso?

4 Revela o teu interesse na carta de motivação.

5 Se pedirem portfólio...

6 Tenho marcada uma entrevista de emprego. E agora?

7 Precisas de ajuda?

NOVAFCSH

1

Onde podes procurar o 1º emprego?

- **Entre amigos/ conhecidos** (*networking*)
- **Feiras de emprego** (como a *pop up* da NOVA FCSH)
- **Redes sociais** (linkedin)
- **Websites de emprego** (netempregos, sapo emprego...)
- **Instituto do emprego e formação profissional** (iefp)
- **Portal de emprego da NOVA FCSH**
- **Revistas e jornais**

NOVAFCSH

2

Ajusta a tua estratégia no linkedin.

- **Fotografia atualizada com boa resolução** (mais de 50% da imagem deve mostrar o rosto e o fundo deve ser neutro).

- **Preenche os teus dados: contactos, formação; resumo em que explicas quem és, o que já fizeste e as tuas aspirações futuras.**

- **Personaliza o teu url.**

- **Conecta-te com pessoas relevantes para a tua atividade profissional** (colegas, professores, conferencistas)**. Redige convites personalizados quando te conectas com alguém.**

- **Escolhe um headline com máximo de 120 digitos** (*job title* ou três ou quatro palavras que te caracterizem)

- **Atualiza o teu perfil regularmente.**

3

Será que o teu CV tem tudo o que é preciso?

- **O CV deve ser elaborado especificamente para a entidade para a qual te estás a candidatar.**

- **Se pretendes colocar foto, utiliza uma de qualidade, de frente, atual, sem adereços e com um fundo neutro.**
Não utilizes selfies e evita fotos recortadas.
É importante que estejas a sorrir!

- **A informação mais relevante deve estar no terço superior do CV.**

- **Utiliza um tipo de letra moderno/simples** (ex: arial ou calibri, tamanho: 10/12 pts).

- **Sê criativo, seguindo um estilo cuidado.**

- **Evita o uso de siglas** (sem explicar) **e utiliza o mesmo tempo verbal ao longo de todo o CV.**

NOVAFCSH

3.1

Que informação deves colocar.

- Informação Pessoal
- Experiência Profissional
- Formação
- Línguas
- Experiências Internacionais/ Voluntariado
- Competências e Interesses
- Outras informações/ hobbies

NOVAFCSH

3.2

Sugestões no envio de CV

- **Evita o modelo europass, a não ser que seja especificamente solicitado;**

- **Verifica se o CV não tem erros ortográficos antes de enviar;**

- **Quando fizeres a candidatura, especifica qual é a vaga** (referência) **e local para onde te estás a candidatar;**

- **Quando enviares o teu CV, pede aviso de receção** (utiliza ferramentas do próprio email)**;**

- **Em caso de não obteres resposta por e-mail, tenta enviar por correio, entregar pessoalmente ou ligar para confirmar.**

NOVAFCSH

4

Revela o teu interesse na carta de motivação.

Nome e apelido do candidato
telemóvel | e-mail

Entidade
Cargo e nome

Assunto:
Candidatura - referência xxx

Exmo. senhor dr. xxx xxx

Apresentação pessoal:
Quem sou? Formação, Experiência Profissional e Competências

Porque é que esta área me interessa?
Explica porque gostarias de desenvolver competências na área a que te candidatas.

Apresentação da entidade/ departamento/ função a que se candidata:
Porque é que eu escolhi a entidade? Como me identifico com a entidade? Menciona as razões porque te candidatas.

Explicar como poderá ser uma mais-valia para a entidade?
O que posso oferecer à entidade? Porque é que te devem escolher? Qual é a tua mais-valia?
O que é que a entidade e eu podemos fazer juntos?

Agradecer a atenção

Disponibilidade para entrevista

NOVAFCSH

5

Se pedirem portfólio...

• Escolhe o meio de apresentação: online, físico ou mesmo os dois.

• Sê seletivo: coloca o que consideras ser os teus melhores trabalhos.

• Evita apresentar trabalhos que tenham muitos anos, pois algumas técnicas podem já estar desatualizadas - mostra que estás na vanguarda.

• Diz o que cada ítem é e explica como o realizaste e os obstáculos que superaste.

• Divulga o teu portfólio: por exemplo, por e-mail, nas tuas redes sociais, em sites e blogs

NOVAFCSH

6

Tenho marcada uma entrevista de emprego. E agora?

- Pesquisa sobre a entidade e usa essa informação para fazer algumas perguntas. Aponta todas as perguntas que pensas que te poderão fazer e prepara algumas respostas.

- Prepara-te para que te façam questões sobre uma área em que a tua experiência apresenta algumas falhas - demonstra que as tuas forças suplantam as fraquezas.

- Prepara-te para falar sobre realizações específicas. Explica o que sentiste sobre um sucesso ou um fracasso.

- Evita falar mal de empregadores passados. Vais estar a desvalorizar-te.

- Escolhe o teu vestuário cuidadosamente e sê pontual!

NOVAFCSH

6.1

Exemplos de perguntas.

“Dê-nos um motivo para o escolhermos em vez dos restantes candidatos.”

Foca-te nas tuas capacidades e valoriza o teu perfil como o mais adequado para a função e fala de como poderás trazer benefícios para a entidade.

“Fale sobre si.”

Deves direcionar o teu discurso para o âmbito profissional, mas também para as tuas expectativas e ambições.

“Como se imagina daqui a 3/ 5 anos?”

Demonstra o teu interesse em relação à entidade e fala de objetivos pessoais.

“Porque quer trabalhar nesta entidade?”

Mostra o que sabes sobre a empresa e demonstra que os teus valores coincidem com os da entidade.

“Com que tipo de pessoa prefere trabalhar?”

Pensa em características pessoais valorizadas pela entidade.

NOVAFCSH

7

Precisas de Ajuda?

Podes marcar uma sessão individual de orientação profissional.

Podes enviar o teu cv e carta de motivação por e-mail para serem revistos.

Lourenço Gouveia Booth
e Sofia Jacob Soares
Núcleo de integração profissional e de antigos alunos
nipaa@fcsh.unl.pt

Olga Oliveira Cunha
Serviços de Psicologia, Inclusão e Igualdade
psii@fcsh.unl.pt

NOVAFCSH

boa sorte

NOVAFCSH