



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DR. MANUEL LARANJEIRA

Terminei o 12^o ano *E agora?*

INGRESSAR NO MERCADO DE TRABALHO

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Depois de concluído o 12º ano:

Curso Técnico
Superior
Profissional

Curso Superior

Ingressar no
Mercado de
Trabalho

A situação do mercado de trabalho atual exige uma procura ativa de emprego. Vais precisar de:

- Tempo
- Energia
- Determinação
- Persistência
- Organização

Atitude positiva
e dinâmica!

Procurar emprego é trabalhares
para ti próprio!



Começa por fazer um balanço pessoal/profissional e por definir os teus objetivos:

- Quais são os teus pontos fortes?
- Que competências gostavas de desenvolver mais?
- Em que setores sonhas trabalhar?
- Que funções gostavas de desempenhar?
- Em que tipo de ambiente (startup, multinacional, por conta própria, empresa familiar...)?



Depois:

- Constrói um currículo apelativo;
- Apresenta a tua candidatura às empresas/instituições do teu interesse;
- Divulga o teu currículo em bolsas de emprego e/ou sites de procura de emprego;
- Alarga a tua rede de contactos e rentabiliza-a;
- Aposta nas tuas ferramentas de empregabilidade (e.g., melhora a tua presença online com o LinkedIn).

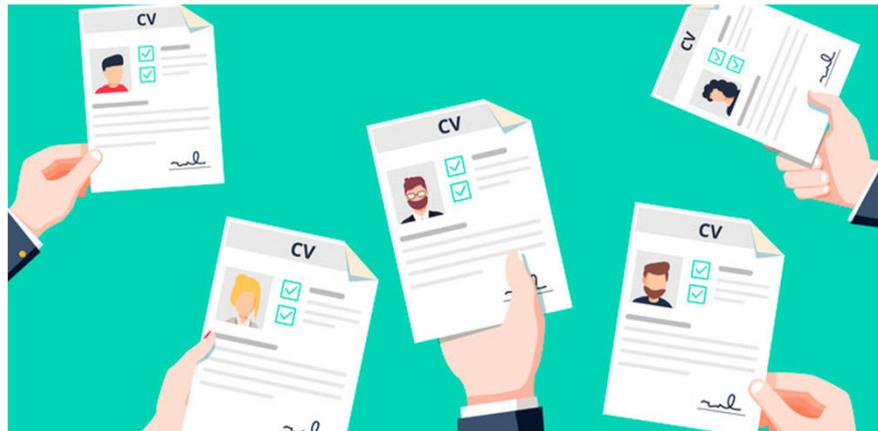
Importante !

- Uma elevada percentagem de recrutadores visualiza os perfis das **redes sociais** dos seus candidatos, por isso, **procura fazer uma gestão cuidadosa da tua imagem e das tuas publicações!**



Curriculum Vitae (CV)

- É um documento de apresentação e comunicação.
- O autoconhecimento é fundamental para a construção do CV (para saberes mais, explora as "ferramentas úteis" no final deste documento).
- Existem alguns formatos mais clássicos, por exemplo, Europass (muitas empresas pedem este formato, por isso é importante) e outros mais originais e apelativos, "fora da caixa" e adaptados à tua área profissional!



Curriculum Vitae (CV)

Dados Pessoais

- Informações que devem constar no início do currículo: nome, data de nascimento, região, telefone, e-mail.
- Podes optar por colocar uma fotografia (atual e com uma postura/vestuário profissional).

Perfil

- O perfil profissional é a apresentação do candidato, é o resumo das tuas qualificações, competências e experiências.
- O texto de apresentação deve ser curto e objetivo (palavras-chave que remetam para a área de interesse).

Curriculum Vitae (CV)

Formação Acadêmica

- Deves colocar o último grau de escolaridade completo, assim como o nome da instituição, curso e ano de conclusão.

Experiência Profissional

- Deves incluir as experiências que já tiveste até aqui (experiências na área ou fora da área de especialização, trabalhos temporários, estágios).
- A descrição deve ter o nome da instituição, função, duração e atividades realizadas.

Curriculum Vitae (CV)

Línguas, informática e outros cursos

- Se ainda não possuis (muita) experiência, deves mostrar que tens outras capacidades que poderão ser úteis para a função.

Voluntariado e outras experiências

- As experiências informais são válidas e devem ser incluídas no CV. O voluntariado é muito valorizado pelas empresas.

Experiência? Mas eu não tenho experiência profissional!

- Estágios - são experiência!
- Voluntariado - é experiência!
- Projetos acadêmicos - são experiência!
- Atividades desportivas - que competências desenvolveste?
- Atividades associativas - que competências de gestão demonstraste?

Construir um CV

1. Concentra-te no essencial:

- Os empregadores despendem menos de um minuto na primeira seleção dos candidatos (análise do CV);
- Se tiveres pouca experiência de trabalho, descreve primeiro a tua formação académica e depois destaca as atividades de voluntariado e os estágios realizados;
- Sê breve, uma/duas páginas são suficientes para valorizar o teu perfil.

Construir um CV

2. Sê claro e conciso:

- Utiliza frases curtas ;
- Concentra-te nos elementos pertinentes da tua formação e experiência profissional;
- Dá exemplos específicos;
- Apresenta a(s) mais-valia(s) que obtiveste nos projetos concretizados;
- Atualiza o teu CV sempre que adquirires novas experiências.

Construir um CV

3. Adapta o CV em função do posto ao qual te vais candidatar:

- Realça os pontos fortes que vão ao encontro das necessidades do empregador e dá ênfase às competências que se adequam ao posto de trabalho a que te vais candidatar;
- Relê atentamente o teu CV antes de o enviar, verificando se corresponde ao perfil pretendido;
- Não sobrevalorizes o teu CV para não correres o risco de seres descreditado numa entrevista posterior (nunca mentir!).

Construir um CV

4. Apresentação do CV:

- Apresenta as tuas habilitações, aptidões e competências de forma clara e lógica para valorizar os teus pontos fortes;
- Coloca em primeiro lugar a informação mais relevante;
- Evita erros ortográficos e de pontuação.

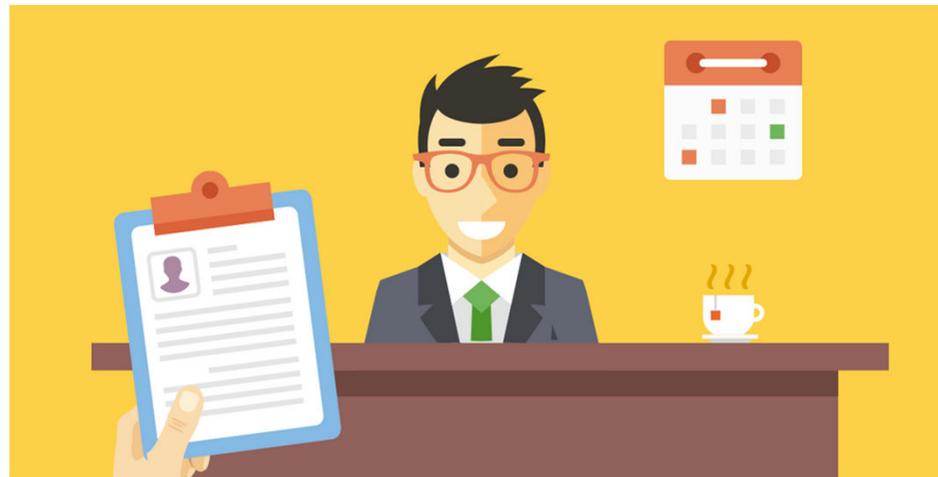
Construir um CV

5. Relê atentamente o CV:

- Corrige os erros de ortografia e garante que a estrutura está clara e lógica;
- Dá a ler o teu CV a outra pessoa para te certificares de que o conteúdo é claro e de fácil compreensão;
- Poderás anexar o teu portefólio (caso seja pertinente).

Entrevista

- Permite observar comportamentos em situações reais;
- Consiste na verificação das informações prestadas no currículo a partir da análise de situações e experiências passadas.



Entrevista

ANTES

- Pesquisa informação sobre a empresa, a função e o recrutador.
- Telefona a confirmar a hora e o local.
- Prepara o vestuário.
- Reúne os documentos necessários.

Entrevista

DURANTE

- Chega 15 minutos antes.
- Desliga o telemóvel.
- Aperto de mão e contacto visual.
- Dá exemplos em cada resposta.
- Faz as anotações necessárias.
- Agradece a entrevista.

Entrevista

DEPOIS

- Agradecimento e envio de informação complementar (caso seja necessário).
- Contactar a empresa para fazer ponto de situação da candidatura.

IMPORTANTE!

Não desistas face aos “nãos”!
A persistência e a
autoconfiança são
características que precisas
de ter.

Valoriza o que sabes e és
capaz de fazer!

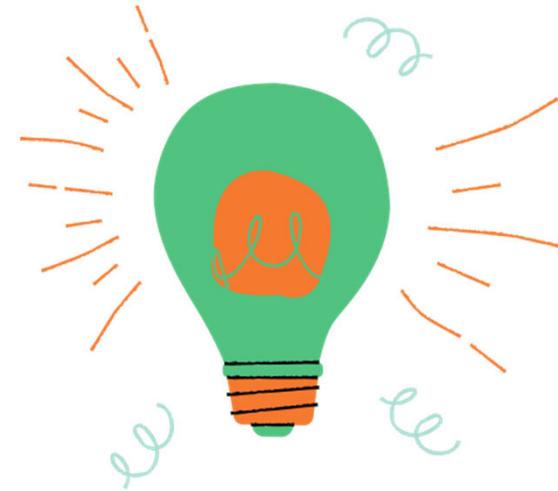
Não deixes de apostar na
tua formação!
Frequenta cursos que
permitam aperfeiçoar as
tuas competências
profissionais.

Ferramentas úteis



Portal

Portal do IEFP com ferramentas muito úteis! Identificar e desenvolver competências, técnicas de procura de emprego, conhecer o mercado de trabalho e delinear estratégias de ação!



Elaborar um CV

Links com exemplos de sites onde podes elaborar o teu próprio CV!

Portal Vs

Informações e atividades úteis para te apoiar no desenvolvimento e gestão da tua carreira

i@



Portal Vi@s

Fazer o registo

REGISTE-SE

E-mail

Palavra-passe Repita a palavra-passe

Selecione o seu perfil Seleccione as suas habilitaç

Data de Nascimento dia mês ano

Certifico que li e concordo com os [termos e condições](#) de utilização deste site

CONCLUIR

Entrar

Construa a sua Vi@!

- Vi@ Competências para o Trabalho >>
- Vi@ Exploração >>
- Vi@ Contacto Profissional >>
- Vi@ Empreendedorismo >>

Explore as diversas Vi@s à sua disposição

Portal Vi@s

Competências para o trabalho



Interrogue-se sobre as suas competências e desenvolva-as

Comece já!



Portal Vi@s

Competências para o trabalho

Os percursos laborais são cada vez mais flexíveis e as pessoas mudam de ocupação ou área de trabalho com frequência.

É importante possuir competências que possam úteis/importantes em ocupações diferentes.

Portal Vi@s

Competências para o trabalho

Interrogue-se sobre as suas competências e desenvolva-as

Comece já!



Identifique as suas
Competências

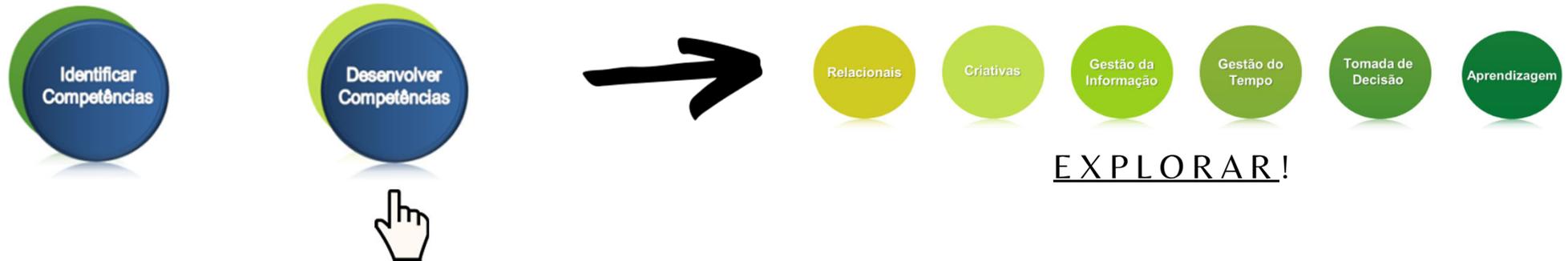
Saiba como melhorar o seu
Perfil de Competências

Portal Vi@s

Competências para o trabalho

Interrogue-se sobre as suas competências e desenvolva-as

Comece já!



Portal Vi@s

Contacto Profissional



Conheça e desenvolva as Técnicas de Procura de Emprego

Comece Já!



Portal Vi@s

Contacto Profissional

Procurar emprego aprende-se!

É um trabalho desafiante e exigente que implica tempo, energia, determinação, persistência e organização.

Quanto melhor te conheceres a ti próprio, aos teus recursos e ao mercado de trabalho, mais eficaz será a tua integração e manutenção no mercado de trabalho.

Portal Vi@s

Contacto Profissional

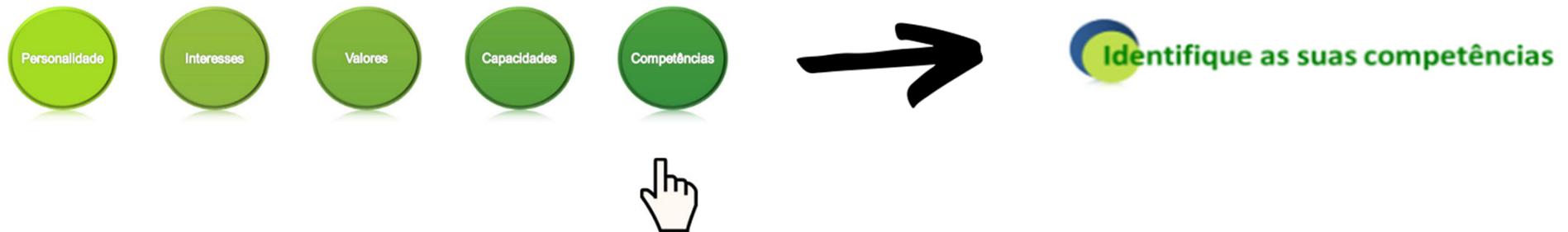
Conheça e desenvolva as Técnicas de Procura de Emprego

Comece Já!



Portal Vi@s

Contacto Profissional



Portal Vi@s

Contacto Profissional

Conheça e desenvolva as Técnicas de Procura de Emprego

Comece Já!



EXPLORAR!

Elaborar um CV

Nos links abaixo podes encontrar modelos de cv

Europass

<https://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae>



CVmaker

<https://cvmkr.com/?lang=pt>



Elaborar um CV

Nos links abaixo podes encontrar modelos de cv

Indeed

pdfCV

<https://www.indeed.com/create-resume>

<https://pdfcv.com/>



BOA SORTE E BOM TRABALHO!

Se tiveres alguma dúvida, podes enviar e-mail para:
spo@aemlaranjeira.pt