

# 12.º ANO: PROCURA ATIVA DE EMPREGO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DR. MANUEL LARANJEIRA

10  
anos  
2012-2022

ESCOLA AZUL



# Objetivos da sessão

- 1 Promover competências importantes na procura ativa de emprego
- 2 Sensibilizar acerca de aspetos importantes na realização de um currículo
- 3 Sensibilizar acerca de aspetos importantes numa carta de apresentação
- 4 Promover competências e cuidados a ter numa entrevista de emprego

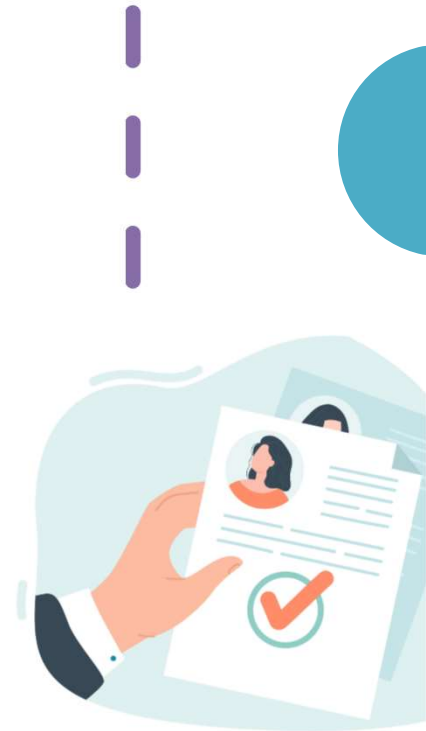
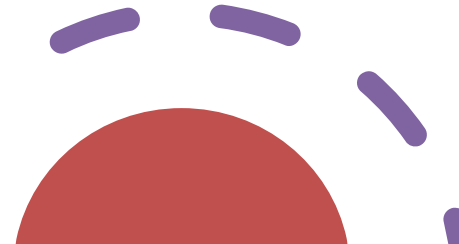


# O que vamos abordar:

- 1 Competências importantes na procura ativa de emprego
- 2 Exploração de técnicas necessárias na realização de um currículo
- 3 Exploração de uma carta de apresentação
- 4 Competências e cuidados a ter numa entrevista de emprego



[https://www.menti.com/  
al9g8gjpzkzn](https://www.menti.com/al9g8gjpzkzn)





1

# **Quais as competências importantes na procura ativa de emprego?**

- ✓ Perseverança
- ✓ Proatividade
- ✓ Capacidade de resolução de problemas
- ✓ Capacidade de organização
- ✓ Capacidade de tomada de decisão
- ✓ Disponibilidade/flexibilidade
- ✓ Sentido de responsabilidade
- ✓ Linguagem e postura positiva
- ✓ Comunicação assertiva
- ✓ Capacidade de pensamento crítico
- ✓ Capacidade de lidar com a crítica/feedback



## O currículo

**O que é um  
currículo?**

É um resumo de todas as vossas informações, que podem ser suscetíveis de interessar a quem vos contrata.



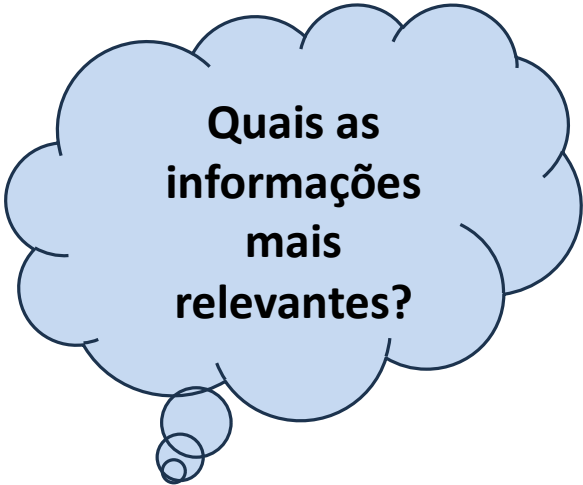
# O currículo



- ✓ Dar uma ideia básica geral a teu respeito
- ✓ Serve de guia na hora da entrevista
- ✓ Fixa o candidato na mente dos entrevistadores



# O currículo



**Quais as  
informações  
mais  
relevantes?**

1. Informações pessoais
2. Formação académica e profissional
3. Experiência profissional
4. Objetivos profissionais
5. Atividades extraprofissionais
6. Outros conhecimentos
7. Referências





# O currículo

**Quais os cuidados a ter?**

1. Linguagem clara e concisa
2. Informações de forma ordenada

# O currículo

**Que modelos  
de currículo  
existem?**

1. Simples
2. Moderno
3. Profissional
4. Inglês
5. 1ºEmprego
6. Estágio
7. Currículo Europeia

**Sites que podem consultar:**

[jobseeker.com/pt/currículo/modelos](https://jobseeker.com/pt/currículo/modelos)

[europass.cedefop.eu.int](https://europass.cedefop.eu.int)

[iefp.pt](https://iefp.pt)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DR. MANUEL LARANJEIRA

10  
anos  
2012-2022

ESCOLA AZUL

# O currículo

Um exemplo –  
Currículo simples




Modelos de currículo | Jobseeker

jobseeker.com/pt/curriculo/modelos

Jobseeker Ferramentas


em relação aos outros candidatos.



**Aline Silveira**  
Arquiteta

**Dados pessoais**

e-mail: aline.silveira@gmail.com  
Telefone: (xx) 90000-9999  
Endereço: Rua das Palmeiras 220/11, 43131-313 Belo Horizonte  
Portfólio: aline.silveira.com



**Perfil**

Arquiteta com experiência em desenho técnico e modelagem 3D para empresas do ramo em Belo Horizonte. Busco nova oportunidade em estúdio de arquitetura com foco em edificações e urbanismo.

**Experiência**

out 2018 - fev 2021 **Arquiteta**  
**Leinzecker Arquitetura, Belo Horizonte**

- Desenho técnico em AutoCAD
- Modelagem e renderização
- Redação de relatórios

**Estágios**

mai 2017 - jun 2018 **Estágio em Arquitetura**  
**Construtora Mariz, Belo Horizonte**

- Análise de projetos
- Acompanhamento e visita em obras
- Revisão de dados e relatórios

**Formação**

mar 2018 - ago 2019 **Bacharelado em Arquitetura**  
**Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais - PUC Minas, Belo Horizonte**

Trabalho final: A influência das primeiras obras de Niemeyer na arquitetura de Belo Horizonte



3

# Carta de apresentação

- **O que é uma carta de apresentação ou carta de candidatura espontânea?**

- É um documento que acompanha o currículo quando te candidatas a uma vaga de emprego.

- **Para que é utilizada?**

- Para te apresentares e onde deves destacar as tuas habilidades e experiências relevantes.

- **Como deve ser organizada?**

- ✓ No 1º parágrafo: deves referir o motivo que te leva a contactar a empresa
- ✓ No 2º parágrafo: deves relacionar o teu perfil com a empresa (de que forma a tua experiência e qualidade pessoais poderão ser úteis)
- ✓ 3º parágrafo: deves solicitar uma entrevista e terminar a carta de forma atenciosa



4

## Entrevista de emprego

O que se deve fazer antes da entrevista?

Aprofundar a informação sobre a empresa e a área a que te candidatas

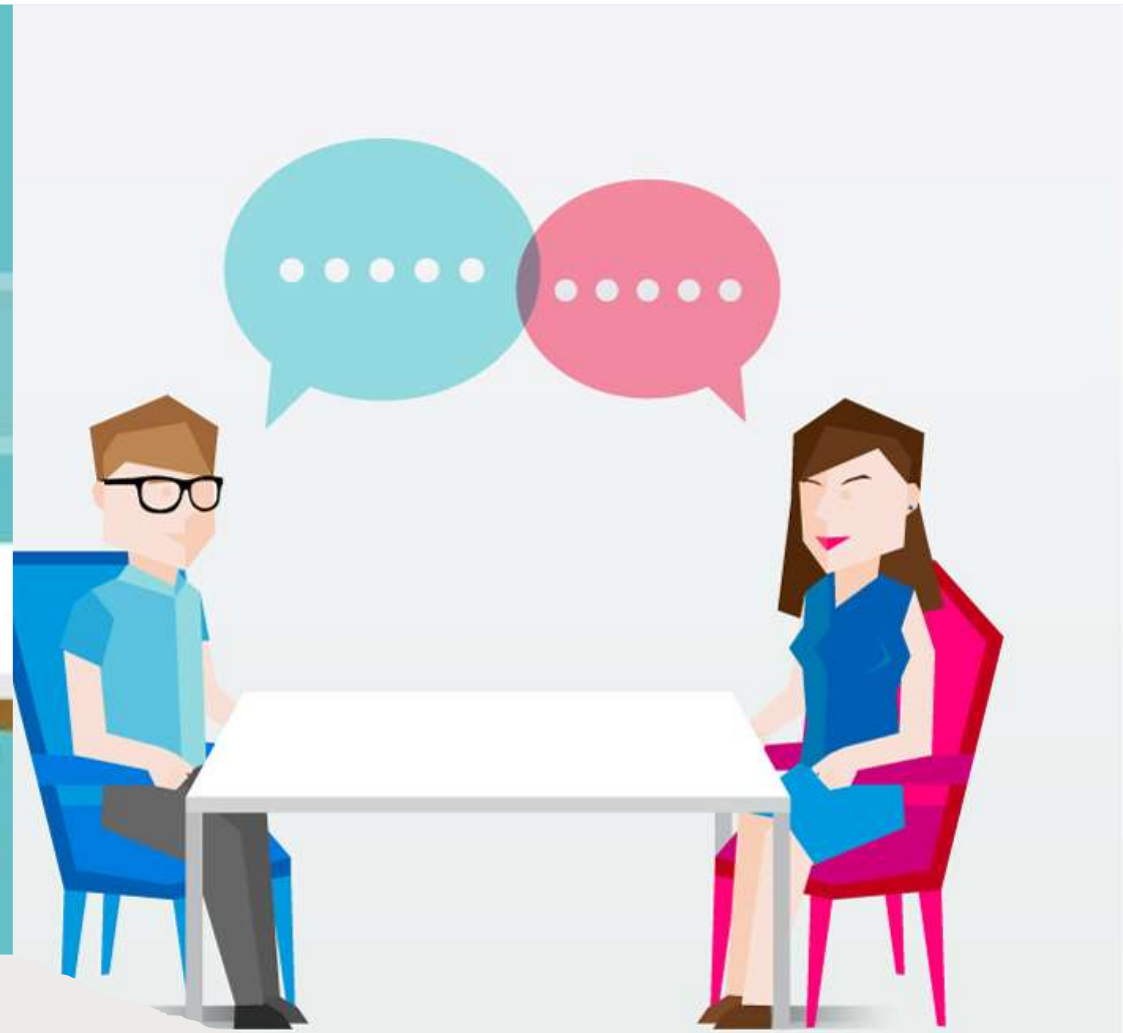
Preparar as respostas para as questões mais frequentes

Ex: Pode falar-me de si e descrever resumidamente o seu passado?; Como é que soube desta vaga?; Como é que lida com situações de pressão ou de stress?; Prefere trabalhar de forma independente ou em equipa?; Quando se está a equilibrar vários projetos, como é que se mantém organizado?; O que é que fez no último ano para melhorar os seus conhecimentos?; Quais são as suas expectativas salariais?; Está a candidatar-se a outros empregos?



# Que cuidados se devem ter numa entrevista de emprego?

- 1 Linguagem utilizada
- 2 Roupa
- 3 Linguagem corporal (olhos nos olhos, sorriso, postura)
- 4 Desligar o telemóvel durante a entrevista
- 5 Responder a todas as perguntas
- 6 Chegar a horas



## Dinâmica: Simulação de entrevista



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DR. MANUEL LARANJEIRA

10  
anos  
2012-2022

ESCOLA AZUL

# Conclusão

[www.jobseeker.com](http://www.jobseeker.com)

[www.europass.europa.eu](http://www.europass.europa.eu)

[www.iefp.pt/servicos-online](http://www.iefp.pt/servicos-online)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DR. MANUEL LARANJEIRA

10  
anos  
2012-2022

ESCOLA AZUL