Estratégias Pessoais para o Emprego

a

**Abril 2017**

|  |  |
| --- | --- |
| Contextualização Geral  O mercado de trabalho atual é particularmente competitivo: o nº de ofertas é inferior ao nº de candidatos, os candidatos não são contratados sem uma boa reflexão sobre o seu percurso escolar, formativo e profissional ou sem que a sua experiência seja devidamente comprovada e avaliada. Assim, é importante saber apresentar uma boa candidatura, valorizando conhecimentos, competências e experiências procurando distinção. | |
| Formadora | Susana Ferreira  Licenciada em Sociologia com Pós-Graduação em Reabilitação e Inserção Social, integra a equipa da Agência de Empreendedores Sociais como Técnica de Acompanhamento e Formação. Coordenadora/formadora de cursos / ações de capacitação quer em adultos, quer em jovens, nomeadamente na área da empregabilidade. Integra a equipa técnica do projeto MES – Marvila Empreendedora e Sustentável para jovens entre os 18 a 30 anos. |
| Local | Junta de Freguesia do Estoril  Rua Santa Rita, n.º 45 | Estoril - [Localização no Google Maps](https://www.google.pt/maps/place/R.+Santa+Rita+45,+Estoril/@38.7036311,-9.3907521,17z/data=!4m2!3m1!1s0xd1ec5dd4adffbf3:0x13b738612cb4b2d4) |
| Calendarização | 28,29,30,31 de março e 3,4,5 e 7 de abril | 9h30-13h00 |
| Destinatários | Munícipes de Cascais |
| Conteúdos | 1. Realizar uma procura organizada de emprego; 2. Definir objetivos, necessidades e prioridades pessoais na procura ativa de emprego; 3. Fazer e organizar a rede de contatos (*networking*); 4. Como fazer uma candidatura espontânea; 5. Adotar estratégias para se mostrar visível aos empregadores, enquanto está no processo de procura de emprego; 6. Fazer um Balanço de Competências; 7. Avaliar os seus pontos fortes e pontos fracos; 8. Gerir as emoções durante a procura de emprego; 9. Adotar estratégias de auto-motivação; 10. Promover o seu marketing pessoal; 11. Conhecer a importância do Curriculum Vitae para os Empregadores; 12. Identificar os vários formatos de Curricula e saber fazer o seu; 13. Compor um perfil funcional; 14. Fazer um Curriculum Vitae personalizado; 15. Organizar os conteúdos do Curriculum Vitae (habilitações académicas, formação complementar, experiência profissional, aptidões e competências pessoais e informação adicional); 16. Fazer uma carta de motivação; 17. Conhecer os objetivos de uma entrevista de emprego; 18. Saber fazer e estar numa entrevista de emprego; 19. Identificar as competências mais valorizadas na entrevista de emprego; 20. Conhecer os vários formatos de entrevista de emprego; 21. Saber responder a perguntas formuladas em entrevista de emprego; 22. Técnicas de assertividade a utilizar numa entrevista de emprego; 23. Compreender o papel do selecionador, identificando as suas necessidades através de um processo de simulação. |
| Metodologias | Método interrogativo, expositivo e participativo. |