

Estratégias Pessoais para o Emprego

Fevereiro 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	<p>Susana Ferreira</p> <p>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.</p>
LOCAL	<p>Junta de Freguesia do Estoril</p> <p>Rua Santa Rita, n.º 45 Estoril - Localização no Google Maps</p>
CALENDARIZAÇÃO	14,15,16,17,20,21 e 22 de fevereiro 9h30-13h00
DESTINATÁRIOS	Munícipes de Cascais
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"> 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 (<i>networking</i>); 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 Currícula 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.