

## Estratégias Pessoais para o Emprego

Outubro 2018

### CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

O mercado de trabalho 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	<b>Susana Ferreira</b> Licenciada em Sociologia com Pós-Graduação em Reabilitação e Inserção Social. Experiência profissional como Técnica de Emprego e Formação, em diferentes territórios no concelho de Lisboa e com públicos diferenciados.
LOCAL	Rua José Joaquim de Freitas, nº2 - Instalações da CMC – Cascais <a href="#">MAPA</a>
CALENDARIZAÇÃO	22, 23, 24, 25, 26, 29 de outubro   9h30-13h
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CONTEÚDOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Definir objetivos, necessidades e prioridades pessoais na procura ativa de emprego;</li><li>2. Avaliar os seus pontos fortes, pontos fracos e valorizar as suas competências;</li><li>3. Gerir as emoções durante a procura de emprego;</li><li>4. Adotar estratégias de auto-motivação;</li><li>5. Marketing pessoal (valorização pessoal, promoção das competências perante os outros, estratégias de visibilidade);</li><li>6. A importância da rede de contactos (<i>networking</i>);</li><li>7. Como fazer uma candidatura espontânea;</li><li>8. A importância do Curriculum Vitae para os Empregadores;</li><li>9. Compor um perfil funcional;</li><li>10. Fazer um Curriculum Vitae personalizado, organizando os conteúdos de acordo com cada candidatura;</li><li>11. Fazer uma carta de motivação;</li><li>12. Conhecer os objetivos de uma entrevista de emprego;</li><li>13. Saber fazer e estar numa entrevista de emprego (diferentes tipos de entrevista);</li><li>14. Identificar as competências mais valorizadas na entrevista de emprego;</li><li>15. Saber responder a perguntas formuladas em entrevista de emprego;</li><li>16. Técnicas de assertividade a utilizar numa entrevista de emprego;</li><li>17. Compreender o papel do selecionador, identificando as suas necessidades através de um processo de simulação.</li></ol>
METODOLOGIAS	Método interrogativo, expositivo e participativo. Simulações e dinâmicas lúdicas e interativas.