Ficou afastada muito tempo? Volte confiante ao mercado de trabalho com dicas de especialista

Estar por dentro das novidades da área é importante, mas estar preparada psicologicamente também é fundamental

Curtir 106 | Compartilhar | Tweetar | G+1 0 | Pin it

15 DE MARÇO DE 2017 - POR MARCELL FILGUEIRAS

FOTO: 578288240/ISTOCK

Você ficou afastada do mercado de trabalho, quer voltar, e acha que está em desvantagem? Isso pode não ser um problema se souber desenvolver os pontos certos. Saiba quais!

+ Coach profissional revela o que você precisa para conquistar um emprego em 2017
+ Passe longe! As 10 palavras mais clichês utilizadas em currículos profissionais
+ Conheça as dicas para montar um currículo atraente e destaque-se ao buscar um novo emprego

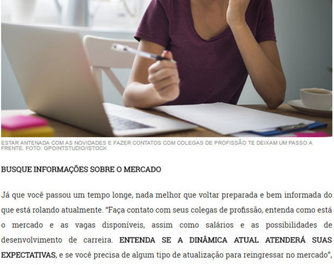
ENTENDER O MOTIVO DE CADA SAÍDA DO ÚTIMOS EMPREGOS É IMPORTANTE PARA EXPLICAR COM VERDADE NA HORA DA ENTREVISTA. FOTO: DIMA_SIDELNIKOV/ISTOCK

ANCORE-SE NA VERDADE

Em primeiro lugar, mentir nunca é a saída, seja honesta. "Para explicar esse período é importante falar a verdade, que deu uma pausa para se dedicar à maternidade, aos estudos, teve tempo sabático, um momento de descanso por motivos pessoais ou profissionais, ou até mesmo para cuidar de um ente querido, é importante justificar com verdade o tempo fora do mercado", diz o **MÁSTER COACH JOSÉ ROBERTO MARQUES**, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).

(RE)DESENVOLVA SEU NETWORKING

Como você ficou fora um tempo, é natural a rede de contatos profissional não estar fortalecida. Sendo assim, "tente contato com àqueles colegas que você foi mais próxima, tanto em cursos como no próprio ambiente de trabalho, afinal a rotina nos afasta e é compreensível essa reaproximação. Uma boa dica **É ESTAR INSERIDA EM GRUPOS DE VAGAS E DE ENTIDADES DE CLASSE**, pois ali são discutidas questões que lhe darão informações relevantes sobre o mercado. Outra dica importante **É PARTICIPAR DE EVENTOS QUE REÚNAM OS PROFISSIONAIS DA SUA ÁREA**, para que você possa se atualizar e estreitar as relações com esses colegas", sugere o profissional.



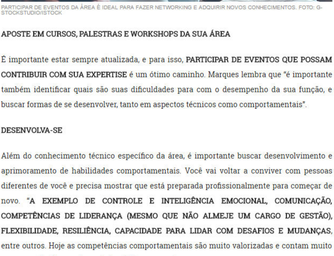
ESTAR ANTENADA COM AS NOVIDADES E FAZER CONTATOS COM COLEGAS DE PROFISSÃO TE DEIXAM UM PASSO A FRENTE. FOTO: GPOINTSTUDIO/ISTOCK

BUSQUE INFORMAÇÕES SOBRE O MERCADO

Já que você passou um tempo longe, nada melhor que voltar preparada e bem informada do que está rolando atualmente. "Faça contato com seus colegas de profissão, entenda como está o mercado e as vagas disponíveis, assim como salários e as possibilidades de desenvolvimento de carreira. **ENTENDA SE A DINÂMICA ATUAL ATENDERÁ SUAS EXPECTATIVAS**, e se você precisa de algum tipo de atualização para reingressar no mercado", recomenda o especialista.

O CURRÍCULO NOVO

Coloque em seu currículo informações relevantes que se destinem a vaga ao qual está se candidatando. "Descreva as atividades desempenhadas e suas atribuições dos cargos anteriores. **NÃO COLOQUE HABILIDADES COMPORTAMENTAIS** como bom relacionamento, comunicativo, focado etc., pois esses quesitos são verificados na etapa de seleção que se dá junto aos profissionais de RH", explica José Roberto.



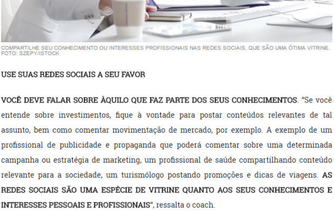
PARTICIPAR DE EVENTOS DA ÁREA É IDEAL PARA FAZER NETWORKING E ADQUIRIR NOVOS CONHECIMENTOS. FOTO: GSTOCKSTUDIO/ISTOCK

APOSTE EM CURSOS, PALESTRAS E WORKSHOPS DA SUA ÁREA

É importante estar sempre atualizada, e para isso, **PARTICIPAR DE EVENTOS QUE POSSAM CONTRIBUIR COM SUA EXPERTISE** é um ótimo caminho. Marques lembra que "é importante também identificar quais são suas dificuldades para com o desempenho da sua função, e buscar formas de se desenvolver, tanto em aspectos técnicos como comportamentais".

DESENVOLVA-SE

Além do conhecimento técnico específico da área, é importante buscar desenvolvimento e aprimoramento de habilidades comportamentais. Você vai voltar a conviver com pessoas diferentes de você e precisa mostrar que está preparada profissionalmente para começar de novo. "**A EXEMPLO DE CONTROLE E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COMUNICAÇÃO, COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA (MESMO QUE NÃO ALMEJE UM CARGO DE GESTÃO), FLEXIBILIDADE, RESILIÊNCIA, CAPACIDADE PARA LIDAR COM DESAFIOS E MUDANÇAS**, entre outros. Hoje as competências comportamentais são muito valorizadas e contam muito como quesito de recrutamento", enfatiza o expert.



COMPARTILHE SEU CONHECIMENTO OU INTERESSES PROFISSIONAIS NAS REDES SOCIAIS, QUE SÃO UMA ÓTIMA VITRINE. FOTO: SIZEPY/ISTOCK

USE SUAS REDES SOCIAIS A SEU FAVOR

VOCÊ DEVE FALAR SOBRE ÀQUILO QUE FAZ PARTE DOS SEUS CONHECIMENTOS. "Se você entende sobre investimentos, fique à vontade para postar conteúdos relevantes de tal assunto, bem como comentar movimentação de mercado, por exemplo. A exemplo de um profissional de publicidade e propaganda que poderá comentar sobre uma determinada campanha ou estratégia de marketing, um profissional de saúde compartilhando conteúdo relevante para a sociedade, um turismólogo postando promoções e dicas de viagens. **AS REDES SOCIAIS SÃO UMA ESPÉCIE DE VITRINE QUANTO AOS SEUS CONHECIMENTOS E INTERESSES PESSOAIS E PROFISSIONAIS**", ressalta o coach.

VÍDEO
Chega de dúvidas! Lilia...

CHEGA DE DÚVIDAS! LILIANE OPPERMANN DESVENDA SETE MITOS SOBRE A GORDURA

ENQUETE

Com o outono, que dica você quer ver aqui?

- Tendências de cor de cabelo
- Como hidratar a pele
- Alimentos para manter a saúde
- Maquiagem para a estação

VOTAR

AS + LIDAS

Bicicleta que vira carrinho de bebê é a mais nova invenção para transportar as crianças

OUTRAS + LIDAS