

ROBERTA BATISTA NUNES

PSICÓLOGA

CRP: 49810/05

ATENDIMENTO CLÍNICO

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

PLANEJAMENTO DE CARREIRA

JOVENS E ADULTOS

HISTÓRICO ACADÊMICO:

SUPERIOR EM GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS – UNESA

MBA EXECUTIVO EM GESTÃO DE PESSOAS – CEFET/IFRJ

GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – UNIVERSIDADE VEIGA DE ALMEIDA

PARABÉNS POR ESTAREM AQUI!

“Destino não é uma questão de sorte, mas uma questão de escolha; não é uma coisa que se espera, mas que se busca”. William Jennings Bryan

“Creio muito na sorte. Quanto mais trabalho, mais sorte pareço ter.” Coleman Cox

“Sorte é estar pronto quando a oportunidade vem”. Oprah Winfrey

"Pare de se queixar do que não tem; comece a criar o que quer.“ Dr. Phil McGraw – Psicólogo americano e apresentador de TV

MERCADO DE TRABALHO



- Contratos formais realizados entre patrões e empregados
- Quanto mais tempo na empresa, melhor para sua carreira....10, 20, 30, 40 anos e aposentadoria na mesma organização
- **Perfil dos funcionários:**
Sexo masculino, pouca escolaridade , cargos operacionais (indústrias), “ linha de produção”
- **Palavra chave: ESTABILIDADE**

GERAÇÕES E SUAS CARACTERÍSTICAS



GERAÇÃO Z

O PERFIL DA GERAÇÃO Z



TRANSFORMAÇÕES SOCIOECONÔMICAS E TECNOLÓGICAS

-> PARTILHA DE INFORMAÇÕES

-> TECNOLOGIA DE INFORMÁTICA

-> TELECOMUNICAÇÕES

-> TURISMO

-> MUNDIALIZAÇÃO

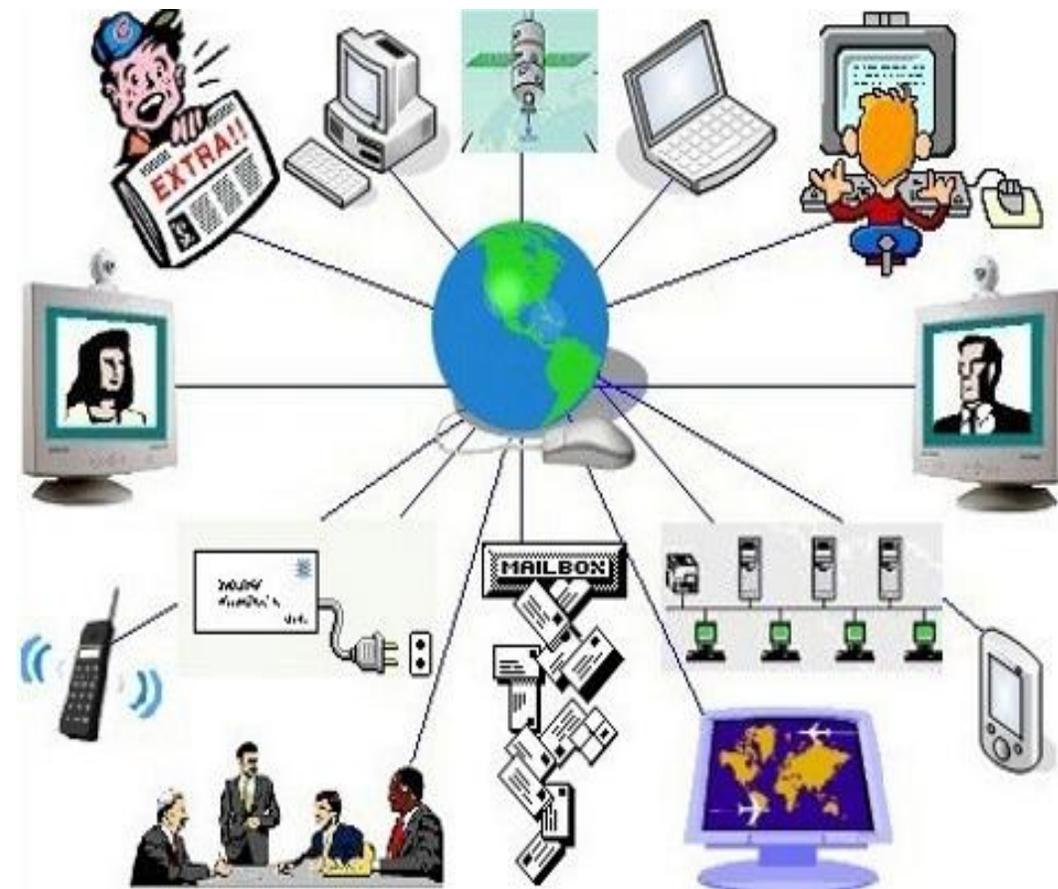
-> EXPORTAÇÃO

-> MIGRAÇÃO

-> MODERNIZAÇÃO

-> INTERACÇÃO ENTRE PESSOAS DE DIFERENTES NAÇÕES

-> PARTILHA DE CULTURAS



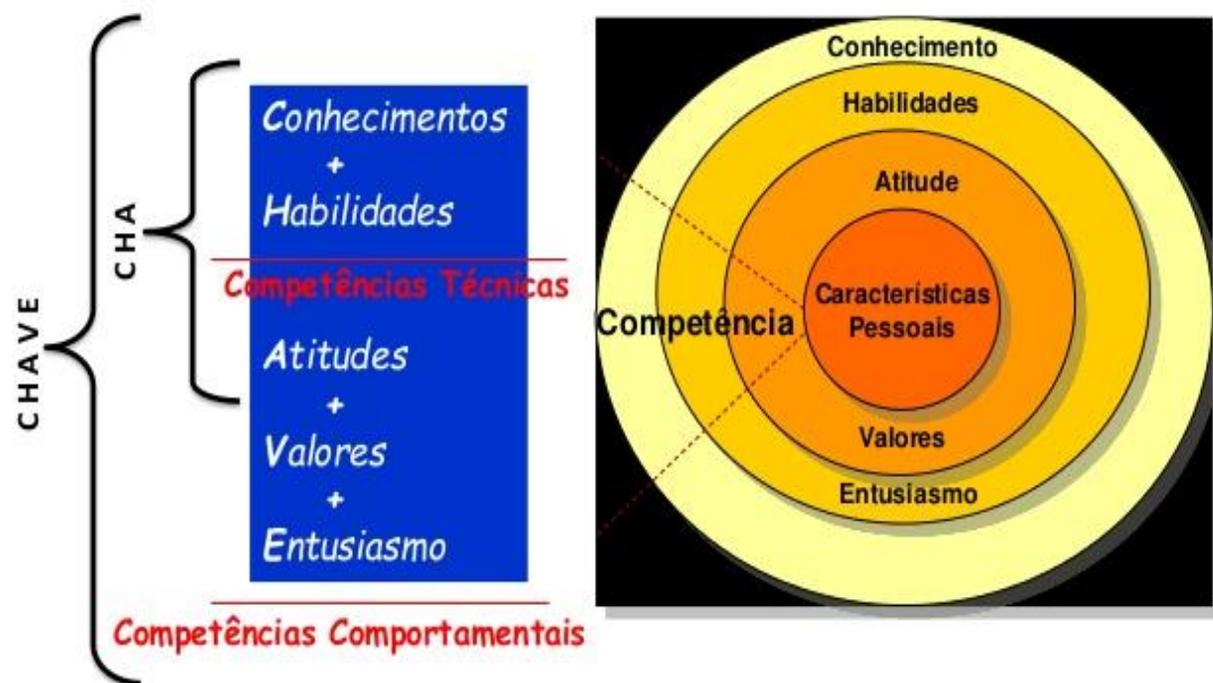
MERCADO DE TRABALHO TRANSFORMAÇÕES



- **Mudanças no Contrato de Trabalho:** Micro Empreendedor Individual (MEI), Profissional Autônomo (RPA), PJ (Pessoa Jurídica), Contrato temporário e Contrato por prazo determinado
- Crescimento da participação feminina no mercado de trabalho
- Trabalhos mais flexíveis
- Trabalhos Home Office
- Maior conhecimento e capacitação
- Pressão x Produtividade
- Rotatividade - permanecem menos tempo nas organizações
- Diversidade e perfil empreendedor
- **Palavra chave:** realização x satisfação

MERCADO DE TRABALHO: DESAFIOS

C.H.A.V.E



Adaptado: Adaptado Patrícia Beckhäuser Sánchez

EXIGÊNCIAS DA QUALIFICAÇÃO FORMAL

POR

- Conhecimentos
- Habilidades
- Atitudes
- Valores
- Entusiasmo / Ética

(CHAVE)

MERCADO DE TRABALHO TRANSFORMAÇÕES E DESAFIOS



- Autogerenciamento
- Busca por capacitação e desenvolvimento
- Reconhecer e definir problemas, equacionar soluções e pensar estrategicamente
- Capacidade de comunicação e expressão
- Possuir bom relacionamento interpessoal
- Capacidade de transferir conhecimentos da vida cotidiana para o ambiente de trabalho e vice-versa
- Demais competências comportamentais (iniciativa, criatividade, vontade de aprender, abertura às mudanças, consciência da qualidade e das implicações éticas do seu trabalho)
- Empreendedorismo

MERCADO DE TRABALHO TRANSFORMAÇÕES E DESAFIOS



Estágio em Inteligência de Mercado - Plataformas Digitais (v1468469)

- **Código da vaga:**v1468469
- **Nível hierárquico:**Estágio
- **Local:**Rio de Janeiro / RJ / BR
- **Quantidade de vagas:**1
- **Data de expiração:**04 de Março de 2017

O que você precisa...

- o Estar engajado com a sua graduação em Administração, Engenharia de Produção ou Marketing e faltando ainda 2 anos para se formar
- o Gostar de olhar sempre o lado analítico das coisas
- o Amar o universo digital
- o Ser curioso para fuçar tudo que está rolando de tendências por aí
- o Adorar se relacionar com os outros
- o Ser ninja no Pacote Office, principalmente no Excel e Powerpoint
- o Ter conhecimentos de softwares de pesquisa e analíticos será um diferencial
- o Good English skills ;)

O que você vai fazer ...

- o Preparar relatórios de audiência dos canais e de seus produtos digitais
- o Apoiar e participar nos projetos de análise ad-hoc (sabe aquelas pesquisas voltadas para aprofundar e investigar alguma demanda específica? Então, esse é o nome bonito para isso!)
- o Usar aquelas palavras certas para taggear os nossos produtos de Plataformas Digitais

O que você leva ...

- o Muita autonomia para aprender e se desenvolver
- o Uma equipe gente boa
- o Liberdade para sugerir e inovar
- o E, além de tudo, ganha por isso ;)

E aí? Ficou animado com essa vaga?

Então se inscreve aí!

- See more at: <https://www.vagas.com.br/vagas/v1468469/estagio-em-inteligencia-de-mercado-plataformas-digitais#sthash.IEWsEFum.dpuf>



Itaú Unibanco

Queremos o caminho que ninguém usou, porque ele geralmente leva aonde ninguém foi.

Queremos perguntas melhores, porque é delas que nascem as melhores respostas.

Queremos tentar, tentar e tentar.

E quando já estiver bom, queremos tentar um pouco mais.

Queremos pessoas que pensem como donos, para que se sintam donas dos resultados.

Queremos os inconformados, os inquietos, os indignados.

Queremos os impacientes e os inventivos.

Queremos aqueles com vontade de mudar o mundo.

Não queremos você apenas por achar que você tem a nossa cara.

Queremos ter um pouco da sua também.

Queremos você.

CAIXA (v1468832)

- **Código da vaga:**v1468832
- **Nível hierárquico:**Auxiliar/Operacional
- **Local:**Rio de Janeiro / RJ / BR
- **Quantidade de vagas:**1

Prestam atendimento a usuários de serviços bancários; realizam operações de caixa; fornecem documentos aos clientes e executam atividades de cobrança. Apoiam as atividades da agências e demais setores do banco; administram fluxo de malotes; compensam documentos e controlam documentação de arquivos. Estabelecem comunicação com os clientes, prestando-lhes informações sobre os serviços bancários.

- See more at:

<https://www.vagas.com.br/vagas/v1468832/caixa#sthash.PYru1NxM.dpuf>

OLHARES DIFERENCIADOS - EMPRESA X CANDIDATO

CANDIDATO

BUSCA UM EMPREGO!



EMPRESA

BUSCA O MELHOR CANDIDATO



CURRÍCULO CAMPEÃO

Objetivo profissional
sem foco definido



- Informe a área ou cargo de interesse
- Currículos com objetivos generalistas são os primeiros a serem descartados
- Diga o máximo e em poucas folhas. Ideal é **uma página!**
- Adapte-o para cada oportunidade de vaga
- Evite erros de digitação e ortografia
- Utilize fonte tradicional - Arial ou Times New Roman
- Tamanho da fonte 12 e papel ofício ou A4
- Informe os resultados obtidos. Diga quais foram suas contribuições para a empresa

CURRÍCULO CAMPEÃO

- Coloque no assunto do e-mail o **título da vaga** para qual está se candidatando
- É elegante enviar no corpo de e-mail **uma pequena apresentação**, mas seja breve, ideal é um parágrafo apenas.
- Envie o seu currículo uma **única vez** para cada vaga
- Coloque o currículo no **corpo do e-mail e em anexo**
- Verifique seu e-mail constantemente para saber se alguma empresa entrou em contato para oportunidade de trabalho

PARA QUEM ESTÁ EM BUSCA DO PRIMEIRO EMPREGO



- Enfatize sua escolaridade
- Faça trabalhos voluntários
- Realize cursos extracurriculares
- Participe de grupos sociais de primeiro emprego

EVITE COLOCAR NO CURRÍCULO



- Título “*Currículo Vitae*” ou “Currículo”. **Informe seu nome completo!**
- Número de documentos
- Pretensão salarial se não for solicitada na divulgação da vaga
- Ser superficial ao relatar no currículo sobre suas contribuições / resultados obtidos
- Informar o motivo da demissão. Deixe para a entrevista

EVITE COLOCAR NO CURRÍCULO

- Inserir fotos sem que a empresa solicite. Caso seja necessário, como currículos digitais, escolha aquela que mais passa uma imagem profissional.
- E-mail informal para contato
- Pronomes pessoais (ao invés de colocar “eu desenvolvi um projeto” **substitua por** “desenvolvimento de projeto”)
- Mentir
- Referências profissionais
- Data e assinatura



SEU NOME COMPLETO

Idade ou data de nascimento

Bairro/Cidade

Telefones (fixo e celular)

E-mail

Endereço *LinkedIn* (se tiver)

OBJETIVO PROFISSIONAL (Área ou cargo de Interesse)

ESCOLARIDADE (Curso – Instituição de Ensino - Mês e ano de conclusão, ou previsão de conclusão caso ainda esteja cursando)

(**Exemplo:** Graduação em XXX – Universidade XYZ – Mês/Ano)

HISTÓRICO PROFISSIONAL: (Ordenar a experiência profissional da mais recente para a mais antiga)

Nome da Empresa – (Mês/Ano – Mês/Ano)

Cargo:

Principais responsabilidades: (Cite ao menos 5 tópicos de atividades responsabilidades/resultados obtidos)

Nome da Empresa– (Mês/Ano – Mês/Ano)

Cargo:

Principais responsabilidades: (Cite ao menos 5 tópicos de atividades responsabilidades/resultados obtidos)

Nome da Empresa– (Mês/Ano – Mês/Ano)

Cargo:

Principais responsabilidades: (Cite ao menos 5 tópicos de atividades responsabilidades/resultados obtidos)

IDIOMAS

Ex: Inglês – Fluente - Instituição XYZ, Jan/00

INFORMÁTICA

Ex: Excel – Avançado – Instituição XYZ, Mês/Ano

CURSOS (Inserir todos os cursos que tenham correlação com a vaga)

Ex: Curso XXX – Instituição XYZ, Mês/Ano, XX hs

EXPERIÊNCIAS EXTRACURRICULARES (Trabalhos voluntários e Intercâmbios)

CURRÍCULOS DA ÁREA DE WEBDESIGNER - VALE A CRIATIVIDADE E ENVIO DE PORTFÓLIO



SITES PARA ELABORAÇÃO DE CURRÍCULOS DIGITAIS GRATUITOS & OPORTUNIDADES DE EMPREGO

<https://www.vagas.com.br/>

<https://br.linkedin.com/>

<http://www.indeed.com.br/>

<http://www.meucurriculum.com/survey.php>

www.infojobs.com.br/

<http://www.sesc.com.br/>

<http://www.dn.senac.br/>

<http://www.sescrj.org.br/>

<http://www.firjan.com.br/trabalhe-conosco/>

<http://www.rj.senac.br/trabalhe-conosco/>



ALGUMAS FONTES DE DIVULGAÇÕES DE VAGAS NO FACEBOOK

- Primeiro Emprego RJ
- Jovem Aprendiz 2016
- Vagas em emprego em TI
- Estágio/Jovem Aprendiz
- Carioca Vagas
- Rio Vagas
- Rio Vagas Empregos RJ
- Lista Sandra Mara
- Vagas de Empregos no Rio de Janeiro
- Vagas de Empregos e Negócios Barra da Tijuca
- Vagas de Emprego Rio
- Vagas em RH
- Vagas em Psicologia
- Vagas de Estágio Administração e Ciências Contábeis



SITES QUE AJUDAM NA ELABORAÇÃO DE CURRÍCULOS

<http://www.geradordecurriculo.com.br/>

<https://www.vagas.com.br/>

<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/12-modelos-de-curriculo-para-baixar-e-preencher>

<http://www.catho.com.br/carreira-sucesso/modelo-curriculo/cv-jovem-aprendiz>

<http://www.catho.com.br/carreira-sucesso/modelo-curriculo>

OPORTUNIDADES DE CAPACITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

► PROGRAMA DE GRATUIDADE SENAC

<http://psg.rj.senac.br/Paginas/Principal.aspx>

O Programa Senac de Gratuidade, também conhecido como PSG, é mais uma ação da instituição para promover a inclusão social. O PSG oferece, a partir de 2009, vagas gratuitas em cursos de educação profissional, da Formação Inicial ao Nível Técnico, **com custo zero** à população brasileira de baixa renda.

► CEDERJ - CURSOS DE GRADUAÇÃO ONLINE GRATUITO PELO GOVERNO

<http://cederj.edu.br/cederj/>

Centro de Educação Superior a Distância do Estado do Rio de Janeiro

Criado em 2000, com o objetivo de levar educação superior, gratuita e de qualidade a todo o Estado do Rio de Janeiro. Formado por sete instituições públicas de ensino superior: CEFET, UENF, UERJ, UFF, UFRJ, UFRRJ e UNIRIO, e conta atualmente com mais de 30 mil alunos matriculados em seus 15 cursos de graduação a distância.



**COMO SE DAR BEM EM UMA
ENTREVISTA DE EMPREGO**





SERÁ OBSERVADO:

O que você fala

Como você fala

Sua postura

(fala não verbal / sua linguagem corporal)

- Tenha uma boa noite de sono
- Pense nas perguntas que podem ser feitas. Treine!
- Chegue 30 minutos antes no local da entrevista. Observe o ambiente. Preste atenção nas pessoas.
- Alimente-se bem antes da entrevista
- Desligue o celular, se esquecer e tocar não atenda. 
- Aguarde a entrevista com paciência. Controle o nervosismo.
- Bolsas e pastas no colo ou em outra cadeira, jamais na mesa do recrutador
- Evite braços cruzados
- Faça contato visual. Olhe nos olhos do entrevistador

COMO SE PREPARAR PARA ENTREVISTA DE EMPREGO

➤ **Pesquise sobre a empresa (sua cultura)**

Segmento, porte, estrutura, estratégia, missão, visão, valores, localização, produtos que oferece, concorrentes, reputação no mercado de trabalho, etc.

➤ **Deslocamento**

Verifique como fazer para chegar até o local com antecedência

➤ **Roupa apropriada**

Vista-se como a “empresa se veste”! Ou seja, como se já trabalhasse na empresa, mas seja coerente, combine com sua área de atuação. Na dúvida escolha cores neutras, simples e formais.

COMO SE VESTIR PARA ENTREVISTA DE EMPREGO



Como se

PREPARAR

para a

ENTREVISTA DE EMPREGO

**PRINCIPAIS PERGUNTAS
EM UMA ENTREVISTA?**





Coloque-se no lugar do entrevistador (a)! Diga aquilo que ele (a) quer ouvir, mas sobre você e com sinceridade!

- Fale sobre você
- Quais são seus pontos fortes?
- E seus defeitos / pontos fracos?
- Por que você deve ser escolhido (a) para a vaga e não outro (a) candidato?
- Porque você deve ser contratado (a) por esta empresa?
- Porque saiu do seu último emprego?
- Quais seus planos para o futuro



CUIDADO COM AS GÍRIAS!

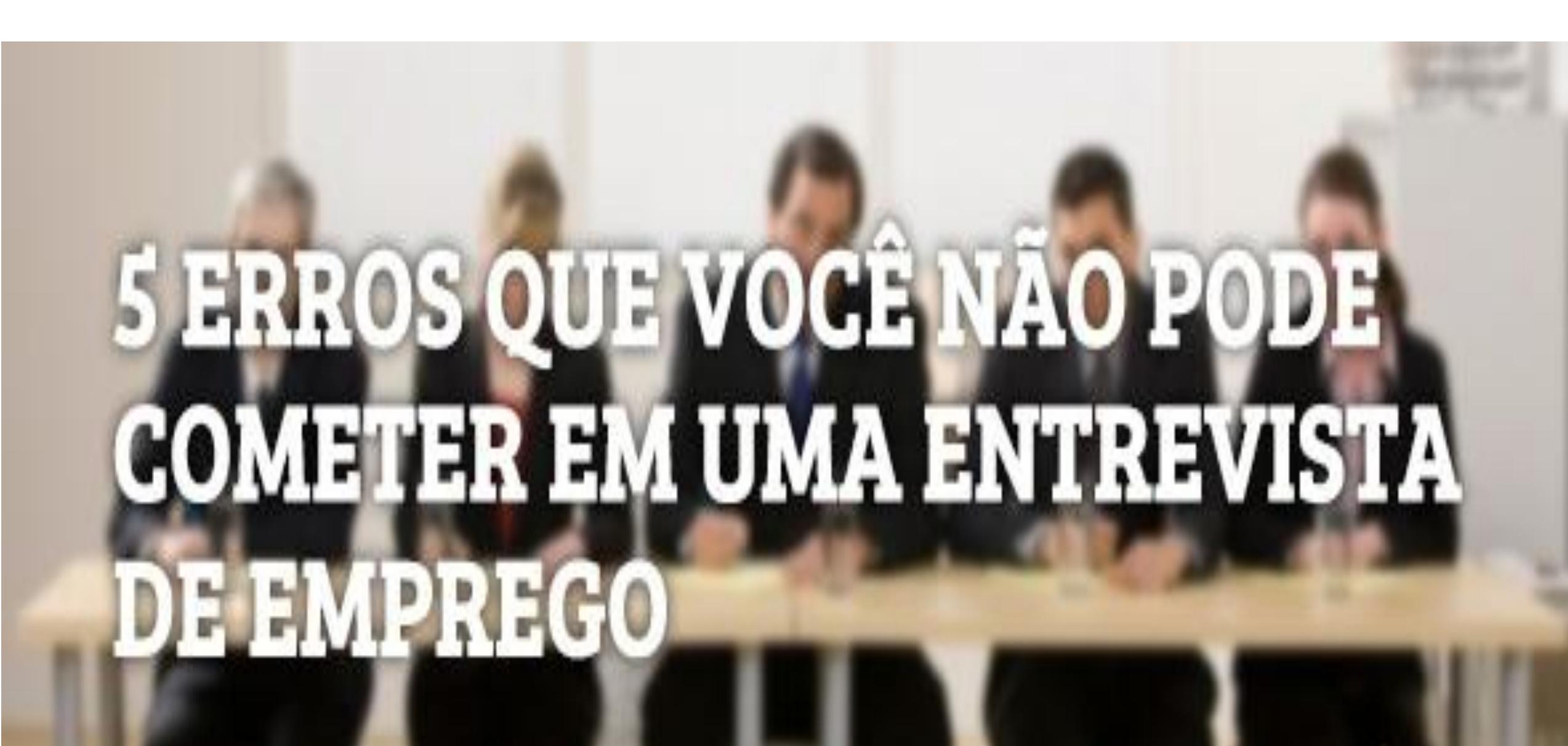
PROCURE SE EXPRESSAR

COM FORMALIDADE!

- Se possuir alguma dúvida quanto a vaga, inclusive salário, benefícios, carreira na empresa, entre outras, deixe para perguntar no final.
- A entrevista não acaba na despedida – Agradeça pela oportunidade.



- Envie e-mail no dia seguinte.
- Um parágrafo apenas!



5 ERROS QUE VOCÊ NÃO PODE COMETER EM UMA ENTREVISTA DE EMPREGO



- 1) Não levar o currículo
- 2) Chegar atrasado (a)
- 3) Não pesquisar sobre a empresa
- 4) Cometer erros de português; falar gírias
- 5) Mentir

ENTREVISTA POR TELEFONE

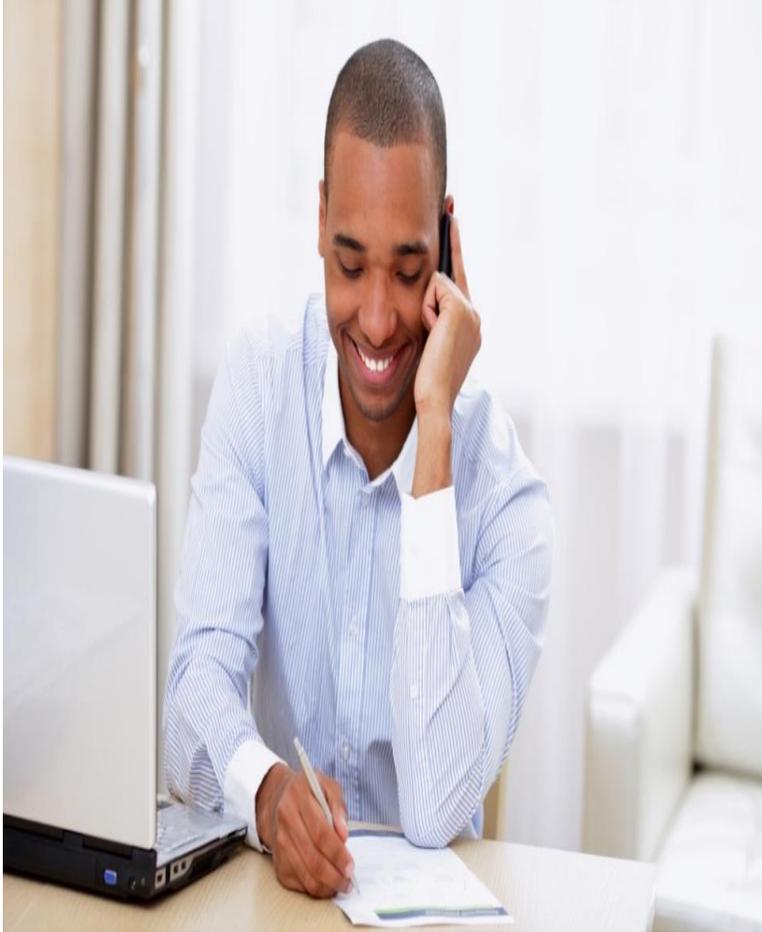


- Pré-Seleção para manter no processo seletivo apenas os candidatos no perfil da vaga
- Foco da empresa é agilizar no processo e poupar no tempo
- Grande o número de eliminados!

ATENÇÃO!

- Seja educado (a) e atencioso (a)
- Ouça com atenção e responda com calma e objetividade
- Espere o (a) entrevistador (a) finalizar a pergunta para responder
- Mantenha um tom de voz constante e firme
- Não deixe o (a) entrevistador (a) esperando na linha

ENTREVISTA POR TELEFONE



- Procure ser mais claro e objetivo possível
- Demonstre motivação pela vaga e caso não tenha interesse na oportunidade, seja sincero e agradeça.
- Mantenha uma postura como se estivesse em uma entrevista presencial
- Se possuir alguma dúvida sobre o cargo, pergunte no final
- Informe-se sobre a próxima etapa e agradeça independente do seu desempenho

Se estiver em um local barulhento ou com ruídos, informe ao selecionador, se não for possível continuarem anote o telefone, verifique o melhor horário para retornar o contato posteriormente.

ENTREVISTA POR VIDEOCONFERÊNCIA



1. Confirme o e-mail do entrevistador
2. Teste o equipamento (câmera, microfone, conexão com a internet)
3. Providencie um local silencioso para o momento da entrevista
4. Evite local com objetos de fundo
5. Mantenha a postura adequada na cadeira
6. Não deixe nenhum outro programa aberto além do chat
7. Vista-se adequadamente, como se estivesse presencialmente na empresa

The background of the advertisement is a panoramic view of a city at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. In the foreground, a corrugated metal roof is visible, with two people standing on it, their silhouettes partially obscured by the text. The city below features a mix of modern and traditional architecture, with a prominent church spire on the left and a hillside on the right.

Pharmaton[®]

apresenta:

ATENDIMENTOS

O Espaço Com Vidas é o lugar onde se encontra serviços de acompanhamento psicológico e atividades terapêuticas, autoconhecimento, desenvolvimento do potencial humano, diálogo e produção de conhecimento sobre a vida e as relações humanas. Venha conhecer um pouco mais sobre nós!



<http://espacocomvidas.com>

ESPAÇO COM VIDAS

www.espacocomvidas.com/

OBRIGADA!

ROBERTA NUNES

PSICÓLOGA

ATENDIMENTO CLÍNICO

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL



robertanunespsicologa

www.psicologarobertanunes.com



97470-7272

AGRADECIMENTO AO ESPAÇO COM VIDAS E SUAS SÓCIAS

MARIA LEONOR DE ARAÚJO E IVANETE DOS SANTOS