

Dicas para uma melhor inserção no mercado de trabalho

- **Crie uma base de dados** – É importante que, ao longo do curso, elabore uma base de dados com contactos e dados sobre as empresas onde poderá obter emprego. É importante que conheça bem a empresa onde pretende vir a trabalhar no futuro.

- **Elabore um Curriculum Vitae** – Deve ser simples e organizado, de fácil leitura e conciso. O [modelo europeu](#) é uma opção. Se tiver foto, deverá ser tipo passe. O impacto da imagem que irá transmitir deverá ser profissional. Lembre-se que a foto deve transmitir uma imagem cuidada e sóbria. Numa candidatura a emprego não envie os anexos mencionados no Curriculum Vitae. Deverá levá-los consigo para a entrevista. Se estiver num curso na área das artes faça também um portfólio com os trabalhos realizados.

- **Escreva uma carta para acompanhar o seu Curriculum Vitae** – É uma boa oportunidade para mostrar que conhece a empresa e porque deveria fazer parte dela. Em três ou quatro parágrafos sintetize alguns dados sobre si, expondo os motivos que o levaram a candidatar-se, acrescente referências e mostre-se disponível para um contacto.

- **Crie um endereço de e-mail**. Este será o ponto de contacto com as empresas/instituições, pelo que deverá ser simples, coerente e formal. Por exemplo nome e apelido, não utilize nickname, uma vez que poderá não ter a interpretação desejada.

Nota:

Carta de Apresentação (acompanha o CV)

Carta de Candidatura (carta de apresentação e CV resumido)

Carta de Candidatura Espontânea (acompanha o CV e demonstra disponibilidade)

Carta de Referência (anexo ao CV)

- **Prepare-se para os vários tipos de entrevista:** Face a face; Entrevista de Painel; Entrevistas em Série; Entrevistas em Grupo – Conheça a empresa/conheça quem o vai entrevistar, seja pontual, apresente-se de forma cuidada e formal, seja simpático. O seu comportamento e atitude são o seu passaporte para o mercado de trabalho. A sua entrevista começa quando entra na empresa. Tudo é analisado e interpretado ao pormenor. Tente prever algumas questões: Porque é que se candidatou à função, motivação, remuneração pretendida. No final da entrevista avalie-se a si próprio, para melhorar os aspectos menos positivos.

- **A realização de estágios**, trabalho nas férias, trabalho temporário é uma das principais formas de entrada no mercado de trabalho. É onde se pode adquirir alguma experiência que será posteriormente valorizada.

- As empresas/instituições procuram pessoas flexíveis e criativas, que garantam disponibilidade de horários e de mobilidade geográfica. Os candidatos a emprego têm que se fazer valer de outras competências para conseguir trilhar um percurso no mundo do trabalho. Exemplos: Bons conhecimentos ao nível das tecnologias da informação e línguas (Inglês, Francês, Espanhol...), entre outras, são fundamentais para se distinguir entre os outros candidatos.

- A participação em programas europeus e internacionais (exemplo: ERASMUS+), pode igualmente ser factor diferenciador.

- A participação em programas de estágios em organismos internacionais (i.e. OIT, ONU) é um valor a acrescentar.

- Deve evitar exigências remuneratórias, mostrar rigidez, ou exigir condições especiais. Numa entrevista de emprego são atitudes desadequadas!
- Defina um objectivo i.e. pensar no que pretende fazer em termos profissionais e o caminho para lá chegar.
- **Saiba “vender-se”**- Estude bem o seu potencial e competências e prepare os argumentos que mais o valorizam, tendo em conta a função e a empresa a que se candidata. Seja honesto consigo e com a empresa.
- **Participar** em seminários, workshops, conferências, feiras de emprego, Summer Shools, aumentará os seus conhecimentos e competências. Lembre-se que deverá guardar num arquivo bem organizado, todos os certificados de participação.
- Diversas actividades como, a leitura, o voluntariado, a participação em organizações de diversas áreas, a prática de desportos, entre outros, são características que demonstram espírito de iniciativa e de equipa e dinamismo, que podem fazer a distinção entre milhares de candidatos.

A verdade é que “não há nenhuma fórmula mágica”, mas está nas suas mãos reunir as condições para obter o “emprego desejado”!

FORMAÇÃO AO LONGO DA VIDA

A formação ao longo da vida é fundamental para a progressão na carreira e para a construção do seu futuro. O Curso de Licenciatura ou 1.º Ciclo, não é garantia de que se possa obter emprego, nem o emprego se deverá entender como sendo para toda a vida.

Aposte na sua formação:

CTeSP

1.º Ciclo – Licenciatura

2.º Ciclo – Mestrado

Pós-Graduações