

A procura pelo primeiro emprego pode ser feita em jornal, estágios, agências de emprego, entidades de convênio escola-empresa ou divulgando seu cv para conhecidos (o chamado Network ou rede de amigos).

Seguem dicas para quem busca emprego:

- ✚ Para homens: Estar limpo, bem arrumado, cabelos e unhas bem aparados. Se tiver cabelos compridos, amarre-os, se não quiser cortá-los. Nunca vá de tênis, brincos, colares, piercing.
- ✚ Para mulheres: não exagere na maquiagem (evite cores fortes), perfume, acessórios (jóias, cintos etc). Procure usar roupas de cores mais discretas (terninhos pretos ou em tons escuros ou pastéis). Evite decotes, blusas com abertura nas costas, mostrando o abdômen, ou saias muito acima dos joelhos.
- ✚ Roupa social é sempre o mais indicado. Preste atenção nos detalhes, sapatos limpos e engraxados, roupa bem passada e devidamente abotoada. São detalhes diretamente observados pelo selecionador.
- ✚ Ao adentrar a sala do entrevistador seja educado e formal, tomando a iniciativa de cumprimentá-lo com "Bom dia" etc, estendendo a mão. Palavras como Sr., Sra., devem ser usadas sempre que julgar necessário, ao perceber que a pessoa é muito formal.
- ✚ Tenha confiança em você mesmo, mas só fale sobre o que sabe e pode fazer. Não minta.
- ✚ Não utilize gírias ou termos específicos/técnicos, seja claro e objetivo.
- ✚ Não use demais as mãos para "falar". Excesso de gestos e muita movimentação são sinais de nervosismo e insegurança. Roer unhas e mexer nos cabelos também.
- ✚ Não sente-se colocando a bolsa na frente do corpo, procure deixá-la ao lado. Também evite cruzar os braços.
- ✚ Seja honesto e diga sempre que não entendeu algo, quando o entrevistador referir-se a alguma atividade profissional que poderá vir a desempenhar. Pergunte sobre detalhes da atividade e se mesmo assim não entendeu, diga que não sabe do assunto.
- ✚ Enfatize bastante suas qualidades profissionais e suas áreas de conhecimento. Suas qualidades pessoais também deverão ser colocadas à vista.
- ✚ Treine antes da entrevista ou dinâmica de grupo como falar sobre "suas principais qualidades e defeitos" ou "pontos positivos e negativos". Faça anotações sobre isso em casa.
- ✚ Quando em grupo, evite responder por último, procure demonstrar iniciativa.
- ✚ Seja cordeal em todos os momentos, mesmo se o entrevistador mostrar descaso com sua entrevista. Isso pode ser apenas um teste. Mostre também interesse sobre a empresa e entusiasmo sobre o que poderá vir a fazer.*

- ✚ **Se souber antes da entrevista, para qual empresa está sendo chamado, pesquise sobre as atividades da empresa, missão e valores. Assim poderá dominar melhor o assunto na hora da entrevista.*
- ✚ Mesmo se for recusado na entrevista, mostre ânimo e cordialidade. Hoje você não foi o escolhido, mas a cada entrevista ou dinâmica que participar, ganhará experiência, e melhorará seu desempenho.

✚ Boa sorte 🍀

Andresa Ramos de Oliveira
Psicóloga
CRP 59336/06