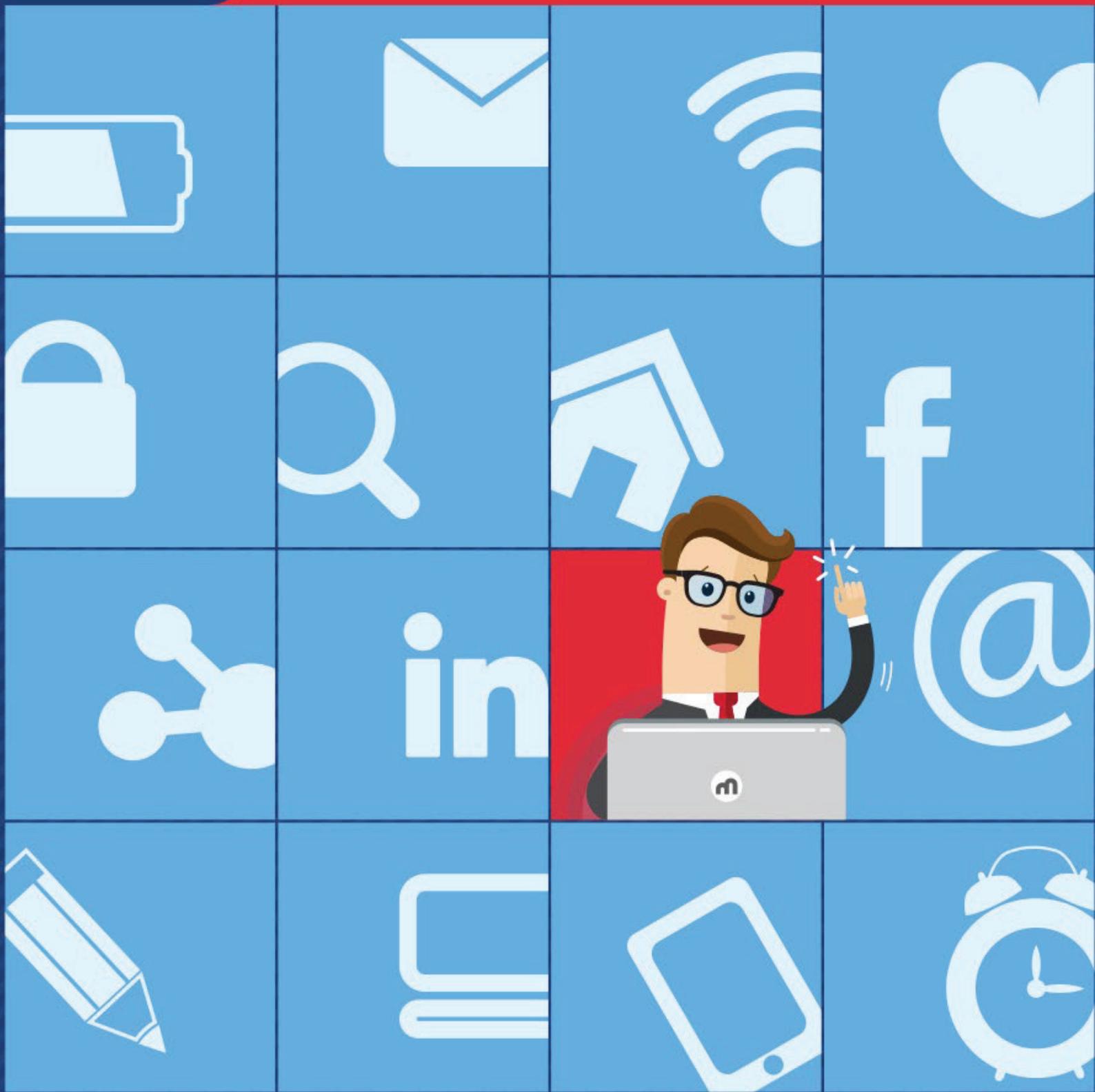




**Microlins**  
Profissionalizando o País

# Manual de recolocação profissional **Como utilizar a internet a seu favor!**

E-BOOK



# Sumário

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>03</b>
<b>Redes Sociais</b> .....	<b>04</b>
<b>LinkedIn</b> .....	<b>05</b>
<b>Facebook</b> .....	<b>07</b>
<b>Twitter</b> .....	<b>09</b>
<b>Instagram</b> .....	<b>10</b>
<b>A psicologia da procura</b> .....	<b>11</b>
<b>Seu amigo, o currículo</b> .....	<b>13</b>
<b>Networking</b> .....	<b>16</b>
<b>Conclusão</b> .....	<b>17</b>

# Introdução



O mundo está cada vez mais dinâmico e em permanente mudança. E o quesito mercado de trabalho não é exceção.

Se você está no caminho para a recolocação profissional, sabe que chegou o momento de se preparar novamente para todo o ciclo de procura por novas oportunidades de trabalho, mas temos uma boa notícia:

## **VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!**

Apesar de não ser uma situação fácil, esta pode ser a oportunidade para você planejar novamente os rumos da sua carreira.

As tradicionais maneiras de procurar um emprego mudaram e a internet amplia a cada dia as possibilidades e novos caminhos.

Redes sociais e plataformas on-line ocupam um lugar importante no processo e é interessante você saber usá-las para não ficar para trás.

Neste e-book, vamos abordar algumas ações na internet que você pode executar para ampliar as suas chances de ocupar um novo posto de trabalho.

## Redes Sociais: Como procurar trabalho em cada uma delas?



As **REDES SOCIAIS** podem ajudar você tanto a encontrar novas vagas como a divulgar o seu perfil para possíveis empregadores.

**Sem contar que, hoje em dia, todo mundo está nas redes sociais: seus amigos, seu empregador, as companhias do seu setor e os concorrentes.**

Ou seja, motivo mais do que suficiente para considerar estar presente nas redes mais importantes e não perder nenhuma novidade.

Muitas empresas usam as redes sociais para encontrar e contratar futuros funcionários. E já que você está procurando novas oportunidades, vamos falar de algumas redes sociais e como você pode tirar o melhor delas para conseguir uma vaga de emprego.



O **LinkedIn** é nada menos que o maior motor de buscas de profissionais na atualidade. É como o Google das empresas, já que é 100% focado em trabalhos, empregos, oportunidades e permite que as empresas realizem buscas de candidatos com muito mais precisão do que nas outras plataformas.

## **Sem falar no poder de uma boa rede de contatos.**

O LinkedIn é a melhor rede para você ver onde seus amigos e colegas estão trabalhando no momento. Então, quando você realiza uma pesquisa de vagas, a plataforma mostra automaticamente se alguém da sua rede de contatos trabalha atualmente na empresa que abriu a oportunidade.

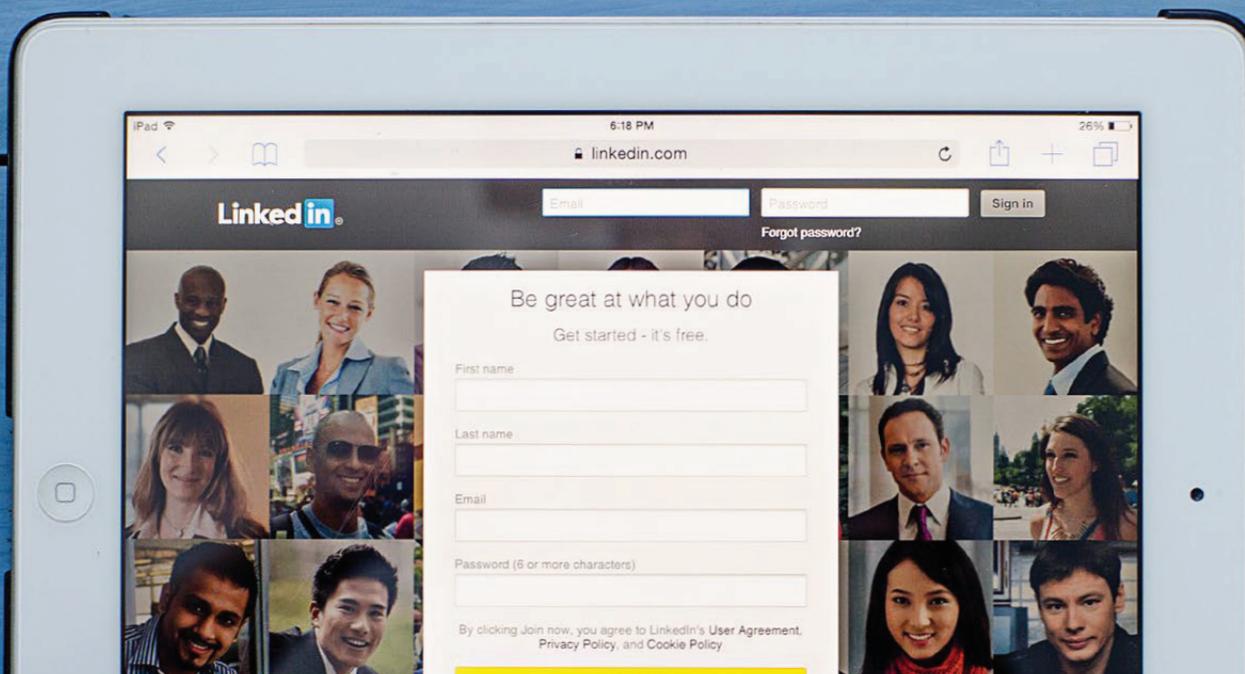
Deste modo, você pode pedir informações adicionais para o seu contato e melhorar as suas chances de se apresentar de uma forma mais alinhada às expectativas da equipe de recursos humanos.

Parece curioso, mas nem todo mundo usa LinkedIn ou acredita que esta plataforma pode ser uma boa forma de entrar em contato com novas oportunidades de trabalho.

E se você tem um perfil nesta rede, mas não dá muita bola para ele ou ainda não está presente na maior plataforma de buscas de trabalho que existe, é hora de dar mais atenção para este recurso.

**Pense o seguinte: se no Facebook e em outras redes o seu perfil mostra conteúdos mais pessoais, o LinkedIn é como se fosse um currículo on-line, que se sociabiliza com outros usuários que apresentam o mesmo tipo de informação.**

E já que todo mundo está ali por interesses profissionais, veja algumas ações que você pode adotar quando criar um perfil ou no momento de atualizar as informações existentes na sua conta.



- Dê a atenção necessária ao seu perfil.
- Complete todas as informações que a plataforma pede para que não exista nenhuma lacuna importante faltando.
- Use as palavras-chave na descrição das experiências.
- Não mude o nome do posto anterior ou atual para parecer “melhor”. Quando uma empresa procura candidatos, busca exatamente a palavra que descreve o cargo.
- Faça o seu perfil ser visto. Entre para grupos relacionados às suas buscas de trabalho e atividades de preferência.

- Você pode usar os grupos tanto para fazer autopromoção e divulgar as suas habilidades para potenciais interessados ou mesmo para conectar-se com outros membros do grupo.
- O LinkedIn também oferece a possibilidade de escrever “recomendações”.

As **RECOMENDAÇÕES** ajudam a dar mais valor agregado ao seu perfil e são um potente argumento sobre as suas experiências de trabalho em outras companhias, só que pela voz dos seus parceiros de trabalho.

**Escreva recomendações e peça algumas para os contatos mais representativos.**

# Facebook



O **Facebook** é uma rede com aproximadamente 1,5 bilhões de usuários em todo o mundo e a quantidade de postagens e informações que são compartilhadas diariamente é imensa.

É comum ter a sensação de que o Facebook é “só para os amigos”, mas na verdade, muitas empresas costumam dar uma olhada nos perfis dos candidatos enquanto estão analisando seus currículos. É o que se chama de Background Check.

Por isso, é importante tomar cuidado com o seu comportamento on-line, com a sua reputação e seguir as normas básicas de etiqueta na internet. Você pode começar completando os campos da seção “sobre”, principalmente a parte das experiências de trabalho.

## Tudo o que você incluir no seu perfil vai ajudar o responsável de recrutamento.

Não deixe de colocar as empresas onde você trabalhou e os cargos que ocupou, sempre de acordo com a nomenclatura e cronologia que figuram também no seu currículo tradicional.

Para encontrar ofertas de trabalho no Facebook, você vai precisar saber como e onde filtrar os dados e ver só os que possam interessar.

**Veja algumas dicas na próxima página.**

# facebook



Like



Love



Haha



Wow



Sad



Angry

- **Aproveite o Buscador.** Depois de fazer o login no Facebook, dirija-se ao campo de buscas. Sabemos que o buscador do Facebook não é dos mais refinados, mas você pode filtrar os resultados por grupos, páginas ou eventos, o que facilita a identificar as melhores alternativas. Você pode usar as mesmas palavras que usaria quando procura trabalho no Google, tais como “**empregos São Paulo**” ou “**empregos administração**”.
- **Contate empresas de referência.** O Facebook é um dos canais de comunicação direta entre as empresas e o restante do mundo. Muitas empresas e associações profissionais publicam ofertas de trabalho nas suas timelines. Sendo assim, é uma ótima ideia estar sempre conectado às companhias de referência e nas atualizações com ofertas de trabalho.

- **Siga os portais de emprego.** A maioria das plataformas de emprego contam com páginas no Facebook, então mesmo que você já tenha contas nas principais, é importante seguir as páginas dos portais de trabalho. Além de conselhos e artigos interessantes sobre o mercado de trabalho, os portais costumam publicar ofertas de emprego. É uma boa alternativa para chegar antes dos concorrentes.
- A plataforma tem uma forma simples de segmentar o que você compartilha, e exibir ou ocultar posts para determinados tipos de públicos.

Você pode criar listas de “**amigos**” e de “**contatos profissionais**” para escolher quem vai ver cada post que você faça.



Pode ser que o **Twitter** não seja uma rede específica para buscar empregos, mas tem muita coisa importante por lá. Você pode até achar que aquelas mensagens de somente **140 caracteres** podem não ser muito úteis, mas não é bem assim. O fato é que tem muita gente do seu campo de atuação profissional com uma presença ativa nesta rede.

O Twitter é ideal para iniciar conversas interessantes e estar **antenado com o que há de mais novo** em matéria de notícias e acontecimentos importantes. Como no caso do Facebook, também podemos aproveitar a ferramenta de buscas do Twitter para encontrar oportunidades. A rede do passarinho azul também conta com a possibilidade de realizar buscas avançadas, o que pode ser bastante útil.

No buscador, podemos escrever como exemplo “trabalho gerente administrativo Rio de Janeiro” e o Twitter vai mostrar todos os resultados que contenham as três palavras-chave, ou seja, **“trabalho”, “gerente administrativo” e “Rio de Janeiro”**. Você também pode criar variações para encontrar postagens relacionadas e não ficar restrito.

O ideal é pesquisar e provar alternativas para otimizar as suas buscas. Com isso, não se esqueça de considerar as **hashtags** como um elemento a incluir na busca.

As hashtags mais comuns e que costumam acompanhar as postagens com ofertas de emprego são: **#trabalho #ofertadetrabalho #emprego #vagadeemprego**.

Você pode adicionar uma hashtag com o nome do lugar para restringir as buscas: **#emprego #saopaulo**.

**O Twitter é uma plataforma de informações rápidas e dinâmicas. É possível ser visto por muitas pessoas com um post empouquíssimo tempo.**

Considere realmente participar desta rede e ficar informado sobre tudo o que acontece no seu setor.

# Instagram



O melhor lado do **Instagram** é que esta rede dá mais liberdade para ser criativo e até bem-humorado. Enquanto o LinkedIn parece ser mais formal, o Instagram é o espaço onde a informalidade pode ser usada para complementar seu lado mais humanizado.

O Instagram é uma plataforma que tem crescido mais que outras redes sociais. Por isso, aposte na sua presença por meio de imagens. Mas a sua conta no Instagram não é somente um canal de publicação de fotos com amigos e conhecidos: ela também pode se transformar em uma fonte de contatos e possibilidades de trabalho.

**Para quem trabalha com atividades criativas, o Instagram é realmente uma vantagem. Ilustradores, fotógrafos e estilistas têm nesta rede um terreno fértil para publicar suas criações.**

Mas o Instagram não é só para quem tem experiência com imagem.

Também dá para marcar presença interagindo com outros perfis.

Uma forma de criar valor agregado ao seu perfil é compartilhar casos de sucesso, conquistas, experiências e sugestões em relação aos projetos de seu interesse. Quem trabalha com administração pode sugerir ideias para melhorar a produtividade de um grupo, pequenos produtores podem fotografar a produção e mostrar o processo ou mesmo usar a plataforma como catálogo de vendas.

Pense nesta plataforma como um complemento dos seus perfis em outras redes sociais.

O LinkedIn é sua apresentação formal. O Twitter conecta você com tudo o que há de mais novo, o Facebook representa-o socialmente e o Instagram pode dar aquele toque a mais na sua imagem na internet. Com isso, você cria uma estratégia on-line de busca de novas oportunidades e participação nas redes mais representativas da atualidade.

# A psicologia da procura



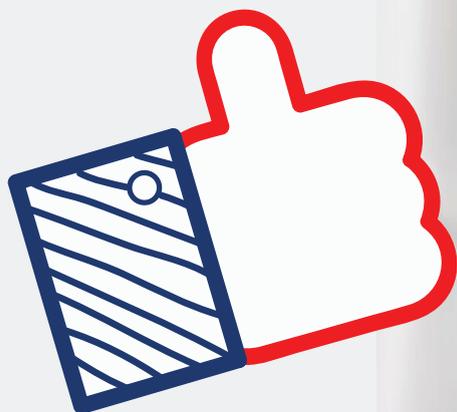
Ninguém gosta de ficar sem trabalho e é normal se sentir ansioso durante as buscas de novas oportunidades. Mesmo assim, é fundamental manter a calma e ter paciência. No final das contas, o que importa é fazer a sua parte e continuar acreditando.

Muitas pessoas costumam criar um “personagem” para impressionar os recrutadores e esquecem que representar esse papel acaba deixando tudo mais difícil.

## **SEJA VOCÊ MESMO, ACREDITE E SAIBA QUEM VOCÊ É!**

Essa é a melhor forma de identificar nossas potencialidades e trabalhar os pontos mais frágeis. Há alguns pontos que gostaríamos de comentar para você encarar as dificuldades com mais serenidade:

- **Ninguém é perfeito.** Seja cuidadoso, mas entenda que erros acontecem. Sabe quando você manda o currículo para uma empresa e, ao revisar o documento depois de enviá-lo, identifica um erro de português? Pois bem, não se desespere. Os profissionais de recursos humanos sabem que pequenos erros são comuns. Obviamente, depende da natureza do trabalho. Se você estiver se candidatando para um cargo de professor de português, por exemplo, não dá pra errar. Se você já mandou o currículo, tome cuidado e revise duas vezes da próxima vez.



- **Tenha paciência.** Mesmo que ainda não tenham respondido sobre aquela vaga para a qual você se candidatou, isso não significa que você está fora da seleção. Analisar os currículos é uma tarefa que demanda tempo e, por isso, pode ser que o recrutador ainda não tenha analisado todos. Sendo assim, evite ficar contatando a empresa e perguntar repetidas vezes sobre a seleção, já que isso pode até prejudicar a sua imagem. Fique calmo, aguarde e continue procurando novas oportunidades enquanto isso.
- **Seja otimista.** Não deixe o pessimismo atrapalhar seus planos. Pode ser que já tenha passado mais tempo do que você estava disposto a esperar mas, se você se deixar abater, vai diminuir as possibilidades e agravar a sensação. Use as experiências negativas para aprender e ajustar a sua estratégia de busca de emprego.
- **Esteja sempre em constante atualização.** Nunca é tarde demais para começar aquele curso que você sempre quis fazer e que poderá ser essencial para você estar à frente de outros candidatos. Se você não sabe falar inglês, por exemplo, comece a pensar na possibilidade de um curso para adultos na Microlins. Para você ter uma ideia, profissionais que falam inglês fluentemente podem ter salários 47% a 60% maiores do que aqueles que não tem o idioma no currículo.

Pare, pense, reveja suas ações e continue. Em algum momento você sabe que uma nova oportunidade vai surgir, e é de sua responsabilidade manter-se firme e atento ao que possa aparecer.

# Seu amigo, o currículo

Já comentamos que o LinkedIn funciona mais ou menos como um currículo on-line, só que com cara de rede social. Mas não dá para ignorar que um dos documentos mais solicitados é o CURRÍCULO TRADICIONAL. Você já deve ter feito muitos em vários momentos da sua vida, e aprendeu a melhorar esse documento que define nada menos do que toda a sua experiência profissional relevante.

Só que já ter feito um currículo não é suficiente para saber se ele funciona. Você sabe o que pode estar fazendo de errado? E o que está fazendo realmente bem? Frente a milhares de modelos prontos para baixar na internet, o que você realmente precisa ter em mente é o que vai colocar em cada campo. Por isso, não é hora de descrever minuciosamente todas as suas atividades anteriores. O ideal é concentrar-se somente nas informações mais importantes.

Em geral, podemos fazer um bom currículo com somente 6 campos:

## Dados pessoais

Nome, contatos, endereço, redes sociais que você queira informar, estado civil e data de nascimento. Não é necessário colocar o número de seus documentos, a não ser que você seja imigrante.

Em linhas gerais, indicar as suas melhores habilidades. Pode indicar a área de atuação e as atividades que você tem maior competência.

## Resumo das qualificações

## Objetivo

O campo ou cargo que você deseja atuar.

Empresa, cargo, principais funções realizadas e quanto tempo ficou na empresa. É um bom lugar para destacar conquistas importantes de forma clara e direta.

## Atividades profissionais (experiências de trabalho)

## Formação

Curso e instituição educacional, começando sempre pelas atividades mais recentes, sempre colocando o mês e o ano de início e conclusão.

Cursos relevantes e atividades que contribuam para a sua formação. Aqui entram os idiomas e demais capacitações.

## Atividades de aperfeiçoamento

Todo currículo deve apresentar informações reais e corretas. Muita gente cede à tentação de dar uma “melhorada” nas experiências anteriores, mas isso pode definitivamente prejudicar na busca pelo seu currículo.

Os profissionais de recursos humanos são extremamente competentes analisando as informações que você proporciona e, durante a entrevista - ou mesmo após a contratação - pode ficar evidente que você não foi totalmente sincero.

Confira alguns dos erros mais comuns:



**IDIOMAS:** Seja franco, não coloque "avançado" se o seu conhecimento é básico. Você pode definir seu grau de experiência por categorias, como fala, escrita e leitura. E se quiser sair do básico de uma vez por todas, confira os cursos de inglês da Microlins.

**TEMPO DE TRABALHO:** Tem gente que "arredonda" o período que passou na empresa, principalmente quando passou pouco tempo por lá. Ou até diminui quando a empresa anterior tem má reputação no mercado. **Fique atento: o recrutador pode constatar a manipulação com um simples telefonema.**

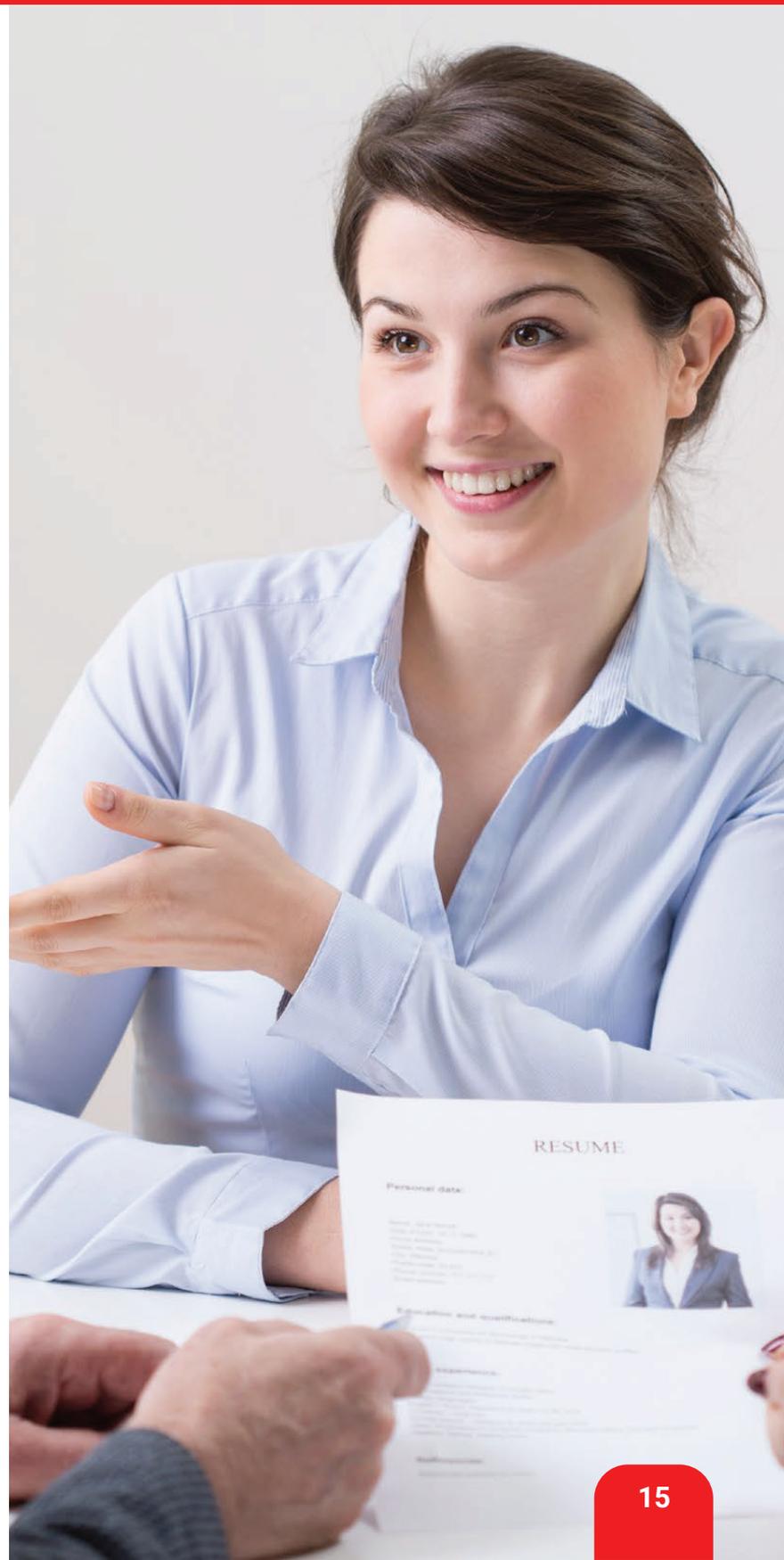
**FORMAÇÃO:** Critério dos mais objetivos. O maior problema de inventar uma formação - além da falsidade da informação - é a possível incapacidade de desenvolver a função, caso seja contratado.

Também não vale apresentar cursos pela metade como se tivessem sido totalmente concluídos. Se você está querendo aprender uma profissão para entrar no mercado de trabalho ou precisa se qualificar para conseguir melhores oportunidades, confira os cursos da Microlins.

**Motivo de saída do emprego anterior:** Este nem sempre aparece no currículo, mas certamente é uma das perguntas em uma entrevista de emprego. É melhor informar que **“a relação já não era benéfica para nenhum dos lados”** do que inventar motivos como “saída por reestruturação” ou “extinção do departamento”.

É importante que o seu currículo seja atrativo e não desperte rejeição logo à primeira vista. Por isso, evite o uso de fontes (tipos de letra) muito rebuscadas, que sejam “pesadas” de ler. As informações devem ser objetivas, sem elementos gráficos de adorno e sempre em fundo branco. Alguns empregos solicitam foto, caso contrário, não é preciso inserir uma foto sua no documento. Tenha sempre uma versão em PDF para que seja mais leve de enviar em anexo e não possa ser modificado.

Cuide bem do seu currículo e mantenha-o com informações atualizadas. Pode ser que você não precise dele por um bom tempo e é possível que esqueça algumas das informações. Logo, salve seu currículo em backups ou em armazenamentos em nuvem para ter sempre o documento em qualquer lugar.





## Quantas vezes você já ouviu falar no termo "QI", só que com a tradução de "Quem Indica"?

Fazer networking tem muito a ver com isso: indicações, contatos, conhecimentos e saber encontrar oportunidades através das relações sociais. Na internet é a mesma coisa, e fica até melhor para fazer networking, já que mandar uma mensagem é bem mais fácil do que fazer uma visita presencial. Além disso, saber se relacionar on-line é uma qualidade bastante valorizada em vários âmbitos profissionais.

Empresas de consultoria, serviço e venda de produtos valorizam funcionários que são capazes de utilizar suas redes de contatos para conseguir novos clientes, solucionar problemas ou contatar candidatos.

Estudos indicam que 80% das vagas de trabalho não são oferecidas publicamente. Ou seja, a busca por candidatos é feita através de contatos e por indicação.

É hora de começar a trabalhar as suas redes para deixar de concorrer com quem está na corrida dos 20% anunciados.

Para fazer networking, você precisa ter um objetivo profissional definido, falar com as pessoas certas, ampliar a sua rede de contatos e estar sempre atualizado.

Lembra-se do que falamos na parte das redes sociais? Da conduta ética nas redes e de como a participação em grupos afins à sua atividade podem contribuir para gerar novas oportunidades?

Organize suas horas por atividades, como fazer novos contatos via web, participar de eventos on-line e escrever para referências do setor. Dá até para criar novas comunidades em que o tema central seja de seu interesse. Você vai ver que há muito mais pessoas interessadas em interagir do que você imaginava.

Que tal manter a sua rede de contatos informada sobre você ou sobre assuntos que você julga importante? Na sua agenda de trabalho de networking, cabem mais tipos de conversa do que só escrever pedindo trabalho: dá para mandar notícias para profissionais que possam se interessar, fazer recomendações no LinkedIn ou avisar seus contatos de eventos e conferências.

# Conclusão

## Quer ser um vencedor?

### Não tem segredo. Tem Qualificação

Na Microlins você se qualifica para uma vaga de emprego sem se preocupar com tempo e dinheiro.

Talvez o ponto mais importante a considerar na busca pela recolocação profissional seja encarar os desafios e seguir em frente. Se você é capaz de dedicar 8h por dia a um emprego, por que não dedicar um intervalo de horas definido à sua nova busca?

A persistência e a constância são fatores chave de qualquer processo.

Considere reaprender a procurar um novo posto de trabalho. Com o dinamismo das mudanças de nossa sociedade, bastam seis meses para que uma nova ferramenta surja ou que algum canal tradicional já não seja mais tão eficiente

A internet está aí para ajudar e há inúmeras ferramentas à disposição para que você possa ter sucesso on-line.

Algumas coisas não mudam: a cordialidade, a ética, a educação e, acima de tudo, o profissionalismo. Seja profissional nas suas buscas e valorize as suas capacidades.

E se você está em busca de aperfeiçoamento profissional, a Microlins possui mais de **100 opções de cursos** nas áreas de Informática e Tecnologia, Design e Web, Administração e Vendas, Hotelaria e Turismo, Saúde e Indústria, além de Inglês e Preparatórios para Enem e Concursos.

**Esperamos que o nosso manual seja útil para a sua procura e que você possa comemorar o seu novo trabalho o mais rápido possível.**