



**ORIENTAÇÃO  
PROFISSIONAL**  
REFLEXÕES E PRÁTICAS

THE BEST-RUN BUSINESSES RUN SAP™



## CONTEXTO ATUAL E TENDÊNCIAS

As empresas estão se fundindo, sendo compradas ou vendidas, fechando, mudando seus produtos ou serviços, transferindo-se de local para racionalizar custos, eliminando cargos, automatizando-se. Todos esses movimentos provocam alterações no mercado de trabalho.

Profissões estão sumindo e outras, sendo criadas. Trabalhadores passam a realizar atividades diferentes, abrem o próprio negócio, atuam em casa ou como autônomos.

O mundo de hoje não tem menos opções de trabalho. Apenas oferece opções distintas, trabalhos que nunca imaginamos existir, atividades inovadoras.

## IMPACTOS DO MOMENTO

- Globalização: a informação está disponível em qualquer lugar e a qualquer hora.
- Terceirização: só permanece na empresa o que faz parte do núcleo do negócio.
- Estrutura Organizacional Enxuta: organizações com menos níveis hierárquicos reduzem custos e promovem a agilidade estratégica.
- Exigências dos Acionistas: resultados imediatos, redução de custos com foco em lucratividade de curto prazo.
- Tecnologia: ritmo acelerado da mudança, comunicação on-line.
- Mercado Internacional: oportunidades de trabalho em outros países.

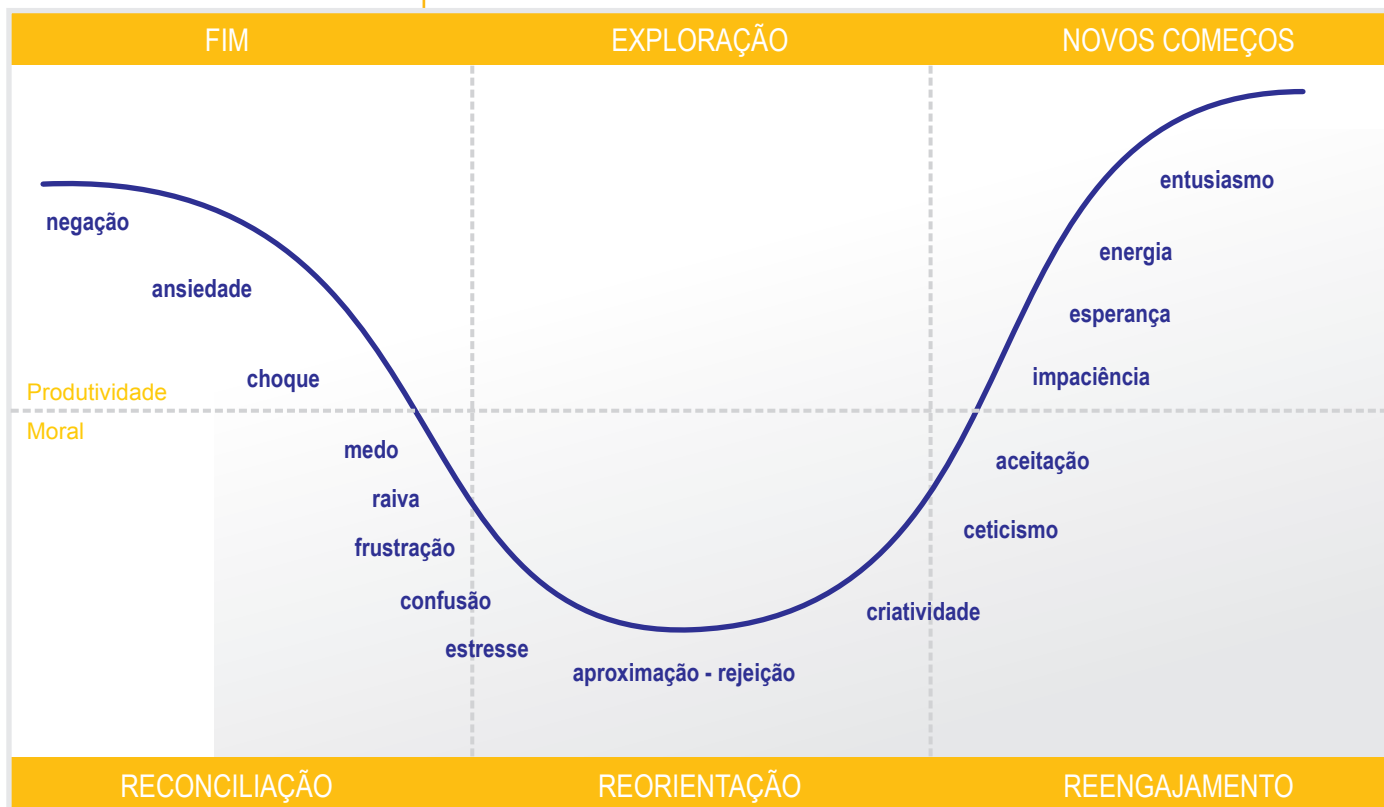
Mediante esse contexto, **a proposta deste roteiro é:**

- **ajudá-lo a planejar os próximos passos,**
- **facilitar a identificação de oportunidades no mercado de trabalho,**
- **descobrir um novo caminho de empreendedor e**
- **rever aspectos profissionais e de carreira.**

## O PROCESSO DE MUDANÇA

Pare e Pense!

Toda mudança desencadeia uma seqüência emocional de eventos denominada “período de transição”. Esse é um processo natural que ocorre e nos dá tempo para administrarmos as preocupações atuais à medida que nos desapegamos do passado.



## ANALISANDO O PROCESSO DE MUDANÇA

### Questões Imediatas da Saída de um Trabalho

Momento de gerenciar a mudança e a transição, reconhecer as perdas, aceitar e reconciliar-se com o passado para seguir em frente com foco e entusiasmo.

Se você passou por estresse devido a sentimentos negativos, é importante reconhecê-los e resolvê-los, para que possa tomar boas decisões profissionais e começar a se vender de forma positiva.

FINALIZAÇÃO



EXPLORAÇÃO



NOVO COMEÇO

- FINALIZAÇÃO – mudança de um estado para outro

Agradeça aos parceiros com os quais trabalhou;

Admita para si mesmo que uma “página” de sua vida virou.

- EXPLORAÇÃO

Controle a ansiedade;

Obtenha informações adicionais sobre oportunidades potenciais;

Reavalie seu senso de valor na sua vida pessoal e profissional.

- NOVO COMEÇO

Siga atraído por novos objetivos e desafios;

Sinta-se confortável, produtivo e cheio de energia.

## **PARA O NOVO COMEÇO, NECESSITA-SE DE UM BOM CURRÍCULO**

O mercado de trabalho utiliza o “currículo” como uma forma de conhecer as pessoas. Portanto, é de fundamental importância que você elabore o seu, de modo eficaz.

### **Lembre-se, o currículo:**

- registra o que você é; **não substitui sua presença**.
- é um documento para “conhecer” você, formar uma opinião prévia que, sendo favorável, criará uma predisposição para chamá-lo.
- é uma peça **sintética**, que no máximo em duas páginas conta o essencial sobre seu objetivo profissional, suas competências, sua história.
- deve sobreviver à avaliação de 30 segundos.
- é formatado com parágrafos e sentenças curtas.
- contém afirmações que devem servir de suporte a seu objetivo.

**DICA: RESGATE SEU CURRÍCULO E VERIFIQUE SE PASSA PELA ANÁLISE DOS 30”.**

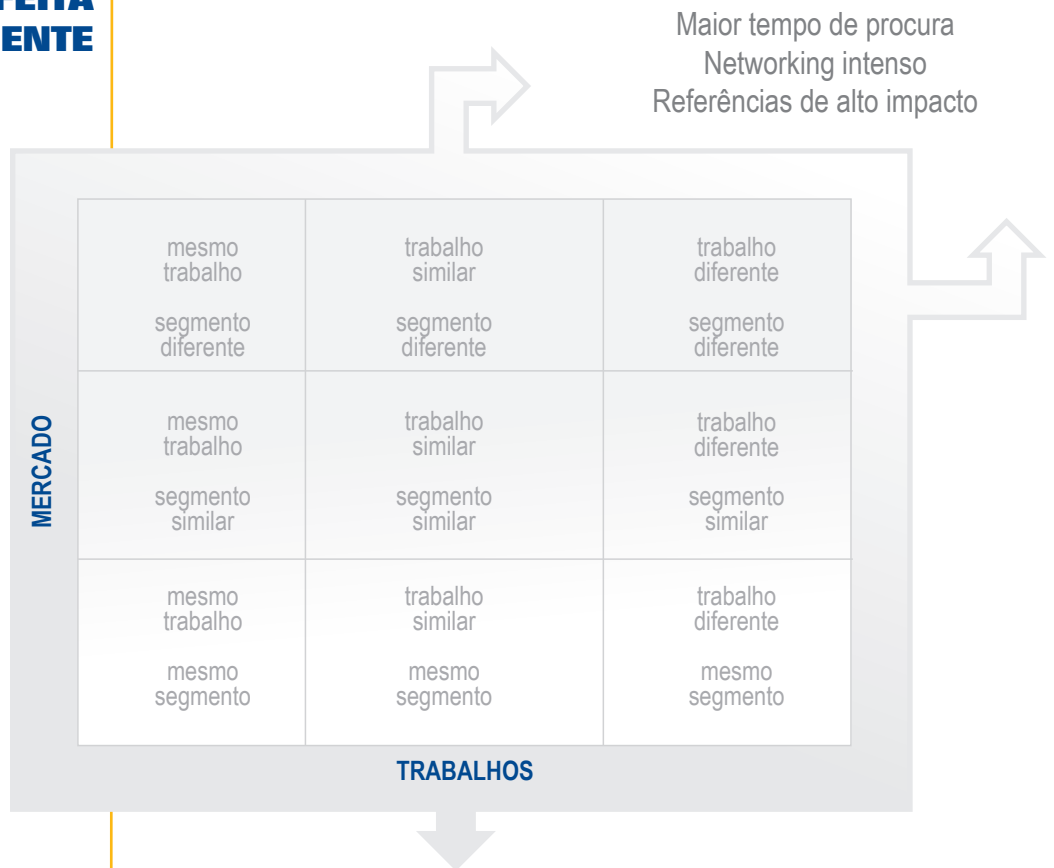
### **Considerações importantes:**

- Atenção ao lay-out.
- Inclua apenas informações suficientes para despertar interesse do leitor.
- Evite abreviações e jargão profissional que não sejam de uso comum.
- Não apresente prolixidade, erros de ortografia e concordância.
- Utilize o tempo verbal de forma substantivada.
- Não inclua sua pretensão salarial, nem tampouco sua última remuneração.
- Não inclua referências.
- Não inclua fotografia, número de documentos ou filiação.
- Não assine nem date o currículo.

**PARA ENCONTRAR  
UMA NOVA  
OPORTUNIDADE  
INTERESSANTE,  
É FUNDAMENTAL  
QUE A DIVULGAÇÃO  
SEJA FEITA  
CORRETAMENTE**

De nada adianta o currículo bem elaborado se sua divulgação ou apresentação ao mercado de trabalho é ineficaz.

Veja, no quadro abaixo, as possibilidades no mercado de trabalho:



**FAÇA SEU PLANO  
DE MARKETING**

Assim terá o correto  
posicionamento no mercado

Lembre-se de que sua estratégia deve ter como objetivo oportunidades profissionais que você realmente deseja e aquelas que correspondam às suas habilidades, experiências, interesses e valores.



**POSIÇÃO PROFISSIONAL****EXERCÍCIO****Desenvolva Metas e Objetivos**

Escreva seu principal objetivo profissional de médio/longo prazo:

---

---

---

**Descubra as Opções do Mercado**

Relacione os mercados com maior probabilidade de ter o tipo de posição que você busca:

---

---

---

**Identifique as Características Organizacionais**

Indique suas preferências de tamanho, tipo de negócio, cultura da empresa:

---

---

---

**Determine as Preferências Geográficas**

Indique áreas ou cidades em que deseja se concentrar ou evitar:

---

---

---

**Estabeleça Parâmetros de Remuneração**

Indique o nível de remuneração que espera receber. Inclua outros fatores de remuneração que são importantes:

---

---

---



**ATENÇÃO**  
Principais fontes  
de divulgação

#### HEAD HUNTER

- Contratado por uma organização para preencher uma posição específica.
- Interessa-se apenas se você tiver o background e as habilidades adequados para a posição solicitada.

#### REDE DE CONTATOS

- Relacionamento profissional, pessoal e oportuno.

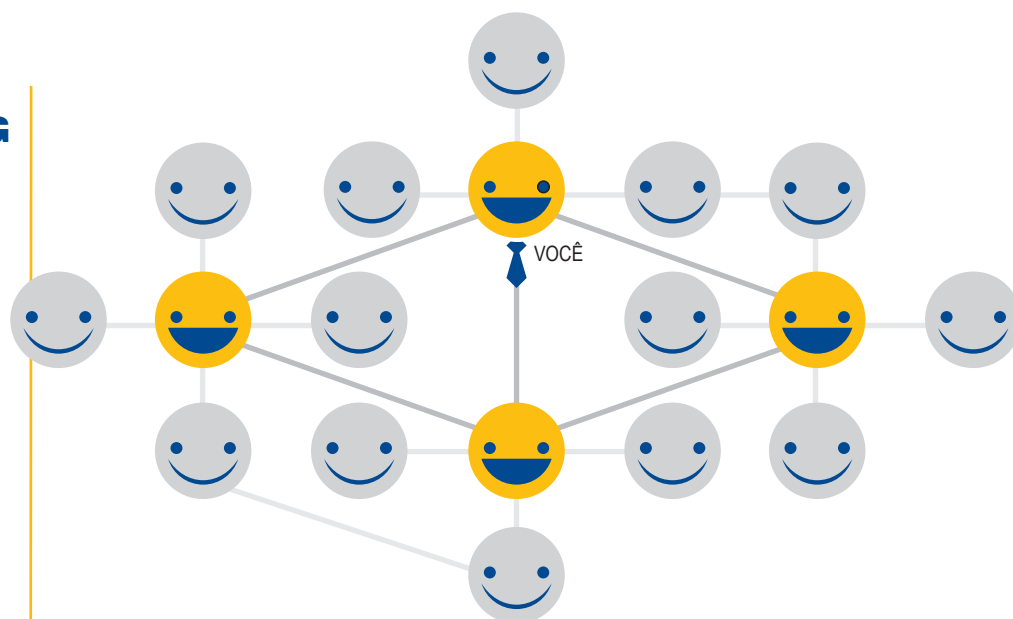
#### INTERNET

A WEB é um meio importante de oferta e procura de oportunidades, envio e recepção de materiais para:

- Sites de Empresas de Seleção
- Sites Institucionais de Empresas
- Sites de Empregos

#### EMPRESAS EM GERAL

- Você encontrará dados de empresas de seu interesse em anuários, livrarias, associações de classe. Cadastre seu currículo no site dessas empresas.

**NETWORKING**

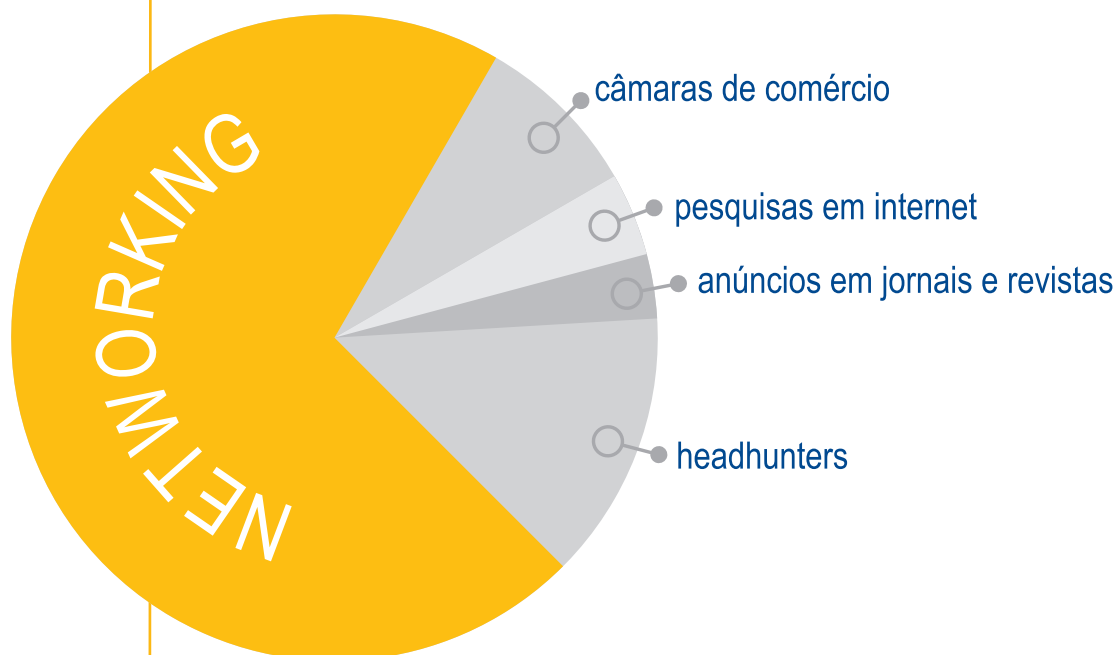
Networking é a ferramenta mais importante e mais utilizada nesse momento de transição.

**“Base do Networking: Relacionamento”**

Acionar a sua rede de contatos trará chances concretas de se reposicionar mais rapidamente no mercado de trabalho.

Veja o quadro abaixo e analise o tamanho de sua responsabilidade em fazer networking.

67,5% das oportunidades estão no mercado escondido!



### **Identifique os contatos**

- Relacione todos os possíveis contatos, conheçam ou não o trabalho que você faz.
- Essa lista deve incluir colegas, chefes, amigos, vizinhos, professores da faculdade, entre outros.
- Faça um esforço para se lembrar de todos os seus contatos.

### **Prepare-se e telefone para os contatos**

- Esteja preparado para apresentar-se rapidamente.
- Organize-se para falar sobre seu resumo de carreira, situação atual e estratégia futura.
- Prepare um roteiro que seja natural e sirva de apoio durante a conversação.

### **Consiga uma reunião**

Sugestões para falar ao telefone sem constrangimentos:

- Procure desenvolver seu próprio estilo e abordagem.
- Faça um esboço do seu roteiro para atingir seu objetivo, antes de ligar.
- Seja breve.

### **A reunião**

- Tenha uma pauta bem planejada antes de cada reunião, já que não terá muito tempo para transmitir sua informação.

### **Resultados dos contatos de “networking”**

- Trocar informações, facilitando atualização profissional.
- Abrir um canal de informações sobre o mercado e sua área específica de atuação.
- Ter acesso a profissionais cujo relacionamento não teve a oportunidade de criar ou cultivar.
- Ampliar sua rede de relações.

## Para o sucesso da reunião de networking

### ROTEIRO

- 1. Cuidar da imagem inicial e do ânimo**
- 2. Fazer o “aquecimento”**  
Amenidades (sem prolongar)  
Resgate da ligação  
Evitar falar sobre coisas desagradáveis
- 3. Expor os objetivos do contato**
- 4. Expor seus objetivos profissionais**  
Quem é você  
Direção da carreira  
Estratégias
- 5. Trocar informações sobre o mercado**  
Tendências do segmento de mercado e da área de atuação  
Informações específicas sobre a empresa visitada  
Oportunidades existentes no mercado
- 6. Apresentar o currículo**  
Esperar que a pessoa leia seu currículo  
Comentar os pontos mais importantes
- 7. Expor a campanha**  
Falar sobre a importância da rede de relações
- 8. Apresentar lista de empresas-alvo**  
Listar as empresas de seu interesse  
Conseguir contatos nessas empresas
- 9. Pedir apresentações e combinar abordagens**  
Informar-se sobre as pessoas indicadas  
Conseguir que a pessoa marque o contato com terceiros  
Localizar antigas relações comuns
- 10. Combinar follow-up**  
Dizer que vai telefonar para relatar os contatos feitos
- 11. Registrar e avaliar o contato**

### RESULTADO DESEJADO

- 1. Gerar bom impacto inicial**  
Pessoa de boa aparência, disposta e ativa
- 2. Criar clima informal favorável**
- 3. Compreendendo o motivo da visita**
- 4. Fazer com que seus objetivos fiquem claros para o interlocutor**  
Imagem de pessoa organizada, determinada e que sabe o que quer
- 5. Estabelecer uma base para um fluxo de informações constantes**
- 6. Fazer com que a pessoa conheça o seu potencial**
- 7. Transformar o contato em “radar” ligado a você**
- 8. Obter “ponte” para empresas-alvo**
- 9. Obter apresentações e abertura de portas**
- 10. Manter a rede viva**
- 11. Manter o controle da campanha**

Faça seu cartão de visitas pessoal. Aproveite para se apresentar!

Modelo:



Atenção! O que você NÃO está solicitando ao buscar seus contatos: emprego!!!!

## PROCESSO SELETIVO

Um dos momentos mais importantes do processo de reposicionamento no mercado.

- Prepare-se para que você não enfrente dificuldades, principalmente quando suas qualificações são ideais para o cargo.
- Participe sempre dos processos, você estará adquirindo experiência e abrindo seu leque de oportunidades.

### Objetivos da Entrevista

- Conhecer os candidatos, para obter o maior número de informações possíveis, a fim de verificar a adequação do candidato à vaga disponível.
- Um processo de troca: você responderá às perguntas do entrevistador, mas também poderá fazer perguntas pertinentes à vaga.

Em relação às perguntas do entrevistador, responda sempre a verdade, pois referências e informações são sempre checadas.

A seleção de candidatos a uma oportunidade é um sistema de comparação, entre a vaga, a filosofia da empresa contratante e os próprios candidatos. Cada empresa utiliza-se de critérios próprios para a escolha de seus profissionais. Esses critérios baseiam-se no perfil específico de cada cargo.

## ROTEIRO

### Perguntas que ocorrem em entrevistas

1. Fale sobre você.
2. Apresente uma história sintética de 2-3 minutos que mostre você como uma pessoa positiva e que contribui.
3. Por que você saiu da empresa X?
4. Declare seu Motivo de Saída, de maneira honesta e eficaz.
5. De qual entre seus trabalhos você gostou mais?
6. Por que você está interessado em nossa empresa?
7. Se você tivesse liberdade total, qual oportunidade de trabalho escolheria?
8. Quais são suas principais habilidades?
9. Quais são seus pontos fracos?

### **Perguntas que Você pode e deve fazer ao Entrevistador**

1. Quais são as principais responsabilidades deste cargo?
2. Quais objetivos esperam que eu satisfaça ou supere?
3. Quais são os próximos passos? Devo esperar um contato seu ou prefere que eu entre em contato?
4. Quais são os recursos disponíveis para que meu trabalho seja realizado?
5. Qual é o processo de avaliação periódica do cargo? Com que frequência ele ocorre?

### **Exemplos de Perguntas sobre Competências**

1. Fale a respeito de uma situação em que você utilizou de persuasão.
2. Como resolveria um conflito com um companheiro de equipe?
3. Relate as medidas que adotou para encontrar seus últimos clientes.

**Cada vez mais entrevistas têm sido conduzidas de forma a investigar as competências desenvolvidas pelo profissional.**

### **Erros Mais Comuns em Entrevistas: EVITE-OS**

- Falta de preparo.
- Falta de informações sobre a empresa.
- Falta de prática.

**As três regras mais importantes da técnica de entrevista são PRÁTICA, PRÁTICA e PRÁTICA.**

**MARKETING PESSOAL...** é marketing de imagem, é a estratégia que permite a venda de si mesmo com sucesso.

O MIX DE MARKETING	VOCÊ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Produto</b> características tangíveis: embalagem, produto em si, design</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Produto</b> conjunto de características profissionais: formação, competências diferenciais, habilidades técnicas, inteligência emocional e intelectual</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praça</b> canal onde se comercializa o produto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Praça</b> tipo de empresa e área onde tem maior competitividade</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promoção</b> atividades de divulgação/promoção do produto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Promoção</b> atividades para ser conhecido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preço</b> medida da percepção de valor de mercado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preço</b> pacote total de rendimentos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posicionamento</b> reconhecimento pelo mercado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posicionamento</b> reconhecimento pelo mercado</li> </ul>

Comportamentos e atitudes que formam uma imagem positiva do profissional:

- **apresentação pessoal**
- **atitude/postura**
- **empatia**
- **estilo de comunicação**



## OPORTUNIDADES INDEPENDENTES

Atualmente, podemos encontrar trabalho e remuneração sem necessariamente estar vinculado a um emprego formal. Para o sucesso como profissional independente, são fundamentais os seguintes atributos:

- Rapidez nas respostas, superação, iniciativa, persistência, comprometimento, lidar com a incerteza, busca do aprendizado, planejamento, foco em resultados, rede de contatos e autoconfiança.
- **Ser uma Pessoa Jurídica** – é necessário abrir uma empresa junto a um escritório de Contabilidade. Gerar um CNPJ. Pode ter duas finalidades: ser um prestador de serviços para uma empresa contratante (emitirá Nota Fiscal sempre que executar um serviço) ou ter efetivamente o seu próprio negócio. Essa situação é comum no segmento de Tecnologia.

## DICAS

### RELAÇÃO DE SITES VOLTADOS A OPORTUNIDADES

#### NACIONAIS

##### [www.curriculum.com.br](http://www.curriculum.com.br)

Serviço de cadastro de Curriculum Vitae (CV) gratuito.

##### [www.apinfo.com](http://www.apinfo.com)

Dirigido a profissionais de informática, somente aceita cadastro de CVs desses profissionais.

Hot links para profissionais da área, pesquisa de vagas. Todos os serviços são gratuitos.

##### [www.brightlink.com.br](http://www.brightlink.com.br)

Cadastro de CVs. Gratuito.

##### [www.bumeran.com.br](http://www.bumeran.com.br)

Cadastro de CVs. Gratuito.

##### [www.catho.com.br](http://www.catho.com.br)

Diferenciado pela gama de serviços oferecidos. Maioria dos serviços são pagos.

##### [www.classificados.estadao.com.br](http://www.classificados.estadao.com.br)

Acesso gratuito online aos anúncios classificados de empregos do jornal O Estado de São Paulo.

##### [www.clickjobs.com.br](http://www.clickjobs.com.br)

Direcionado a profissionais e empresas que atuam na área de Internet: desenvolvimento, programação, design ou comercial. Gratuito.

**[www.curriculoseguros.com.br](http://www.curriculoseguros.com.br)**

Cadastro de CV gratuito, pesquisa de oportunidades, voltado à Empresas de Seguros.

**[www.curriex.com.br](http://www.curriex.com.br)**

Banco de currículos, oportunidades, empregos e dicas de carreira. Serviços pagos.

**[www.cvnet.com.br](http://www.cvnet.com.br)**

Serviços gratuitos apenas para cadastramento de CV resumido. Outros serviços são pagos. Disponibiliza banco de vagas.

**[www.empregos.com.br](http://www.empregos.com.br)**

Oportunidades e divulgação de CVs com planos pagos.

**[www.executives.com.br](http://www.executives.com.br)**

Cadastro de CVs, oportunidades de emprego.

**[www.hunting.com.br](http://www.hunting.com.br)**

Oferece oportunidades nos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro e Espírito Santo, em todos os níveis.

**[www.jobshopping.com.br](http://www.jobshopping.com.br)**

Inclusão de currículo, pesquisa de vagas. Acesso gratuito restrito. Alguns serviços são pagos.

**[www.localdetrabalho.com.br](http://www.localdetrabalho.com.br)**

Cadastro gratuito de CV. É necessário cadastro inicial para visualizar vagas.

**[www.manager.com.br](http://www.manager.com.br)**

Oferece posições de todos os níveis. Consulta gratuita de vagas.

**[www.talentum.com.br](http://www.talentum.com.br)**

Divulga bolsa de empregos, cadastro de CVs, dicas e sugestões. Atua principalmente na Serra Gaúcha.

**[www.timaster.com.br](http://www.timaster.com.br)**

Site de oportunidades de emprego e cadastro de CV para profissionais de TI.

**[www.topjob.com.br](http://www.topjob.com.br)**

Ferramenta de seleção da empresa Gelre. Cadastro de CV e pesquisa de vagas. Gratuito.

**[www.vagas.com.br](http://www.vagas.com.br)**

Serviço de cadastro de CV gratuito. Oferece posições de todos os níveis.

**[www.vidaexecutiva.com.br](http://www.vidaexecutiva.com.br)**

Oferece modalidade de serviços gratuitos e pagos, home page profissional disponibiliza lista de empresas cadastradas e respectivas vagas abertas.

## ESTRANGEIROS

### [www.apec.asso.fr](http://www.apec.asso.fr)

Em francês. Dicas e sugestões sobre carreira, busca de vagas.

### [jobs.astd.org](http://jobs.astd.org)

Página da American Society for Training & Development, especializada no recrutamento de profissionais de treinamento, e-learning, recursos humanos, desenvolvimento organizacional. Gratuito.

### [www.breitbach.com](http://www.breitbach.com)

Em inglês, alemão, francês, russo, espanhol, tcheco, polonês e italiano. Oferece empregos na Europa Ocidental e Alemanha.

### [www.careerbuilder.com](http://www.careerbuilder.com)

Busca por tipo de emprego nos EUA, Reino Unido, Canadá e Índia. Aceita cadastro de CV com opções de privacidade.

### [www.careermag.com](http://www.careermag.com)

Dicas de carreira, cadastro de CV e oportunidades nos EUA.

### [www.careers.wsj.com](http://www.careers.wsj.com)

Site voltado a empregos do Wall Street Journal.

### [www.courseauxemplois.com](http://www.courseauxemplois.com)

Site em inglês. Links para páginas de busca de emprego por categorias.

### [www.hotjobs.com](http://www.hotjobs.com)

Posições nos EUA classificadas por categoria.

### [www.latinamericanjobs.com](http://www.latinamericanjobs.com)

Site em espanhol com opção para busca em português e inglês. Cadastro gratuito de CV.

### [www.latpro.com](http://www.latpro.com)

Site de empregos direcionado especialmente a pessoas de língua espanhola e portuguesa. Consulta gratuita das ofertas de emprego. É possível publicar CV gratuitamente.

### [www.monster.com](http://www.monster.com)

Oportunidades e informações de vagas em vários países. Cadastro de CV gratuito.

**SITES DE PESQUISA DE SALÁRIOS (nacionais e internacionais):**

[www.apinfo.com](http://www.apinfo.com)

Direcionado a profissionais de Informática.

[www.ambc.com.br](http://www.ambc.com.br)

Disponibiliza tabela salarial de várias áreas e fornece informações sobre Legislação do Trabalho.

[www.precisa-se.com.br](http://www.precisa-se.com.br)

Fornecer tabela de cargos e salários por área de atuação.

[www.rhinfo.com.br](http://www.rhinfo.com.br)

Pesquisa salarial regime CLT para profissionais juniores, plenos e seniores.

**SITES NACIONAIS E ESTRANGEIROS VOLTADOS A INFORMAÇÕES E CURSOS:**

[www.bsp.com.br](http://www.bsp.com.br)

Business School São Paulo for International Management (MBA).

[www.centraldecursos.com.br](http://www.centraldecursos.com.br)

Instituto de Telemarketing e Serviços ao cliente. Cursos de especialização, qualificação na área.

[www.cob.ohio-state.edu](http://www.cob.ohio-state.edu)

Fisher College of Business da Ohio State University.

[www.domcabral.org.br](http://www.domcabral.org.br)

Site da Fundação Dom Cabral. MBA, Mestrado e Especialização em Gestão Empresarial e Administração.

[www.fea.usp.br](http://www.fea.usp.br)

Site da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da USP. Graduação, Pós-Graduação.

[www.fgvsp.br](http://www.fgvsp.br)

Site da Fundação Getúlio Vargas.

[www.fortune.com/careers/](http://www.fortune.com/careers/)

Revista Fortune on-line. Dicas sobre carreira e melhores empresas para trabalhar.

[www.mba.us.com/guide](http://www.mba.us.com/guide)

Guia oficial de MBA no exterior.

[www.onlinemba.com](http://www.onlinemba.com)

Top sites de MBA nos EUA e links complementares de pesquisa.

[www.pucsp.br](http://www.pucsp.br)

Site da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

[www.ufrj.br](http://www.ufrj.br)

Site da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Pós-Graduação e Extensão.

## SITES DE NETWORKING

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

[www.twitter.com](http://www.twitter.com)

[www.plaxo.com.br](http://www.plaxo.com.br)

[www.spoke.com](http://www.spoke.com)

[www.myspace.com](http://www.myspace.com)

Lia Fonseca

Sócia-Diretora da Volare RH – Gestão Corporativa & Pessoas

Responsável pelo desenvolvimento e realização de Processos de Transição de Carreira e Coaching.

[www.volarerh.com.br](http://www.volarerh.com.br)

**Para saber sobre formação profissional SAP acesse:**

**[www.oportunidadessaprofessionals.com](http://www.oportunidadessaprofessionals.com)**

Este documento é de autoria da SAP América Latina , departamento de educação .  
Sua cópia só está autorizada mediante aviso antecipado e autorização do departamento.