



MANUAL DO CANDIDATO

Dicas para aumentar suas chances de recolocação



Muito Prazer, nós somos a Luandre RH!

A Luandre, há mais de 50 anos, desenvolve soluções em RH para encontrar os grandes talentos para as maiores empresas do país e as melhores oportunidades para os profissionais.

Com o compromisso de mudar vidas através do emprego, nossa maior conquista foi ter empregado mais de 1 milhão de pessoas ao longo dos anos.

Para você, profissional, a Luandre contribui e participa em diversas etapas de sua carreira, aproximando você das empresas, sem cobrar nada por isso. É isso mesmo, gratuitamente!

Aumentar suas chances de recolocação! Esse é o nosso objetivo!

Atitudes simples são capazes de fazer toda a diferença na conquista da tão sonhada oportunidade de emprego!

E é neste ponto, que nós da Luandre, através deste manual, vamos te ajudar.

Selecionamos algumas de nossas especialistas em RH para desenvolverem 8 passos fundamentais para aumentar as chances os candidatos no processo de recolocação.

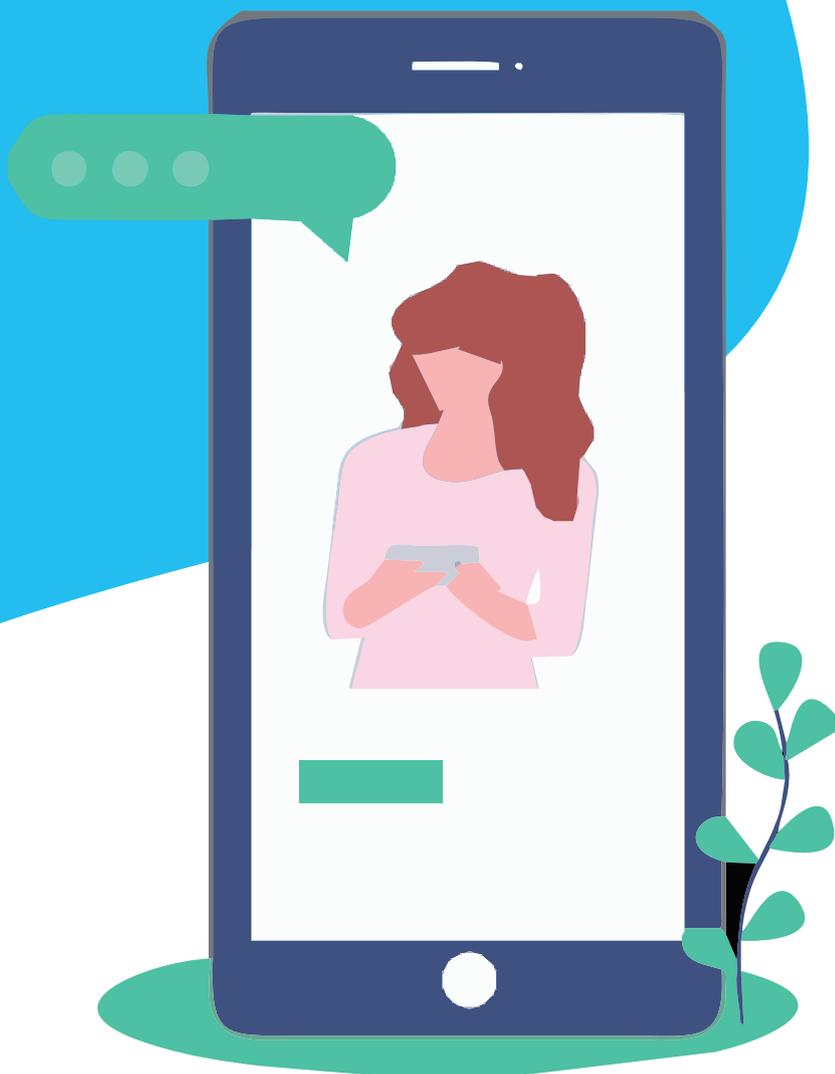
Agora é com você! Leia os tópicos com atenção, dedique-se e boa sorte ;)

Índice

1	Antes de Iniciar a busca, prepare-se!	01
2	Como construir um bom networking?	02
3	Suas redes sociais mostram mais sobre você do que pensa!	03
4	O famoso (e fundamental) Currículo	04
5	Onde busco as melhores oportunidades?	05
6	Como saber em quais oportunidades terei mais chance?	06
7	A oportunidade chegou, e agora? O que faço?	07
8	A conquista do emprego é questão de tempo e esforço!	08

Passo 1

Antes de Iniciar a
busca, prepare-se!



Decidimos começar por uma etapa que é fundamental e que muitas pessoas não dão a atenção necessária, que é a fase de preparação para as oportunidades que vão surgir.

Lembre-se que muitas vezes só temos uma chance de causar uma boa impressão e para isso, temos que nos preparar para mostrarmos ao mercado o nosso melhor.



Dica da especialista:

“Fortaleça seu networking, melhore e cuide de sua imagem nas redes sociais, desenvolva um currículo vencedor e concentre-se em mostrar ao mercado todo o seu potencial.”

Passo 2

Como construir um bom networking?

Construir um bom relacionamento profissional com as pessoas é uma dica valiosa na busca da recolocação.

De acordo com especialistas de RH, **o networking é responsável por cerca de 70% das contratações do mercado de trabalho.**

Para isso, é muito importante você:

- ✓ *Manter seus contatos profissionais ativos para trocas de experiências, informações e gerar oportunidades no mercado da sua área.*
- ✓ *Aproxime-se de ex-colegas, chefes, fornecedores ou clientes com interesses profissionais semelhantes. Acredite, para eles também será importante esse networking;*
- ✓ *Invista no marketing pessoal e aumente a sua visibilidade (pessoal) dentro da sua área de trabalho;*
- ✓ *Faça contato com profissionais experientes e aprenda com as trocas de experiências. Sua rede de contatos tende a crescer naturalmente conforme você conheça as pessoas durante sua trajetória profissional;*
- ✓ *Estude sobre novidades e tendências, esteja ligado nas notícias, domine diversos assuntos e informações úteis.*

Caso você esteja trabalhando, invista também nesta construção de relacionamento

- ✓ *Desempenhe as suas tarefas com agilidade e dedicação;*
- ✓ *Mantenha um relacionamento positivo dentro do ambiente de trabalho, sempre de forma profissional e competente;*

Passo 3

Suas redes sociais
mostram mais sobre
você do que você pensa!

As redes sociais são excelentes meios para divulgar vagas e recrutar talentos.

A Luandre, por exemplo, faz a divulgação de vagas em diversos canais digitais, como facebook, linkedin, instagram e o próprio Portal do Candidato (candidato.luandre.com.br).

Segundo nossos especialistas **“1 em cada 5 empresas usam as redes sociais para selecionar candidatos.”**

E para conquistar um emprego novo, é muito importante a preocupação com a sua imagem.

Lembre-se que as redes sociais são um ambiente público e tudo sobre você, na maioria das vezes, fica exposto para quem quiser ver.

Tudo que dissermos aqui são apenas recomendações, ok? Preparado (a)?

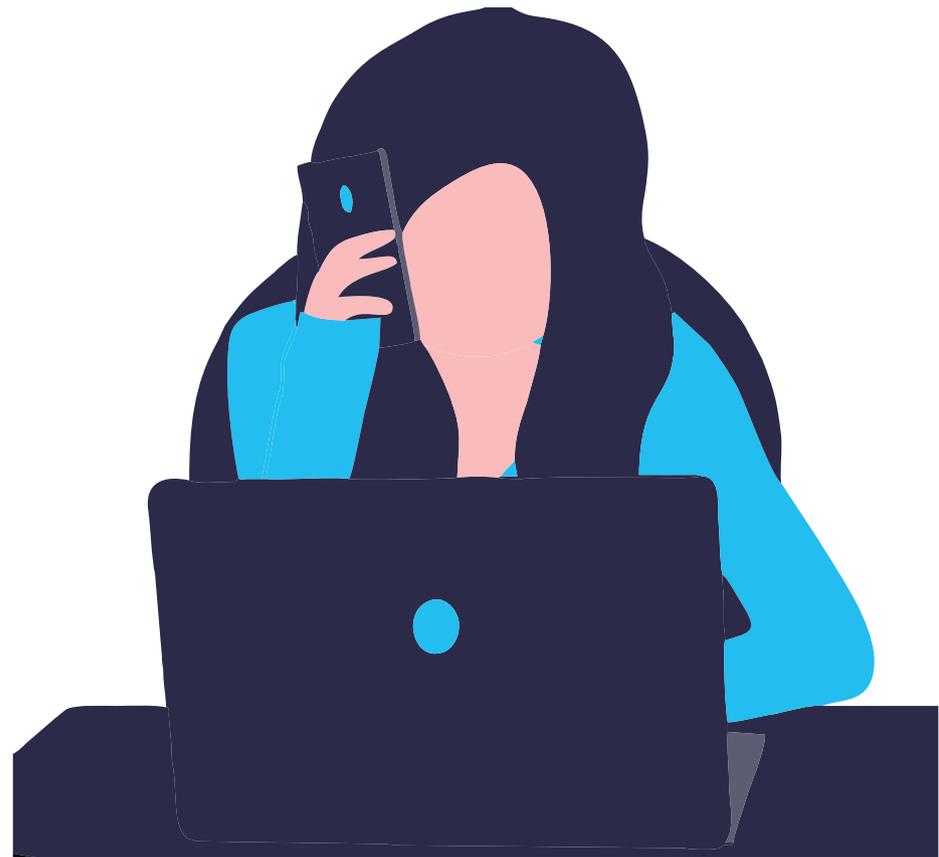


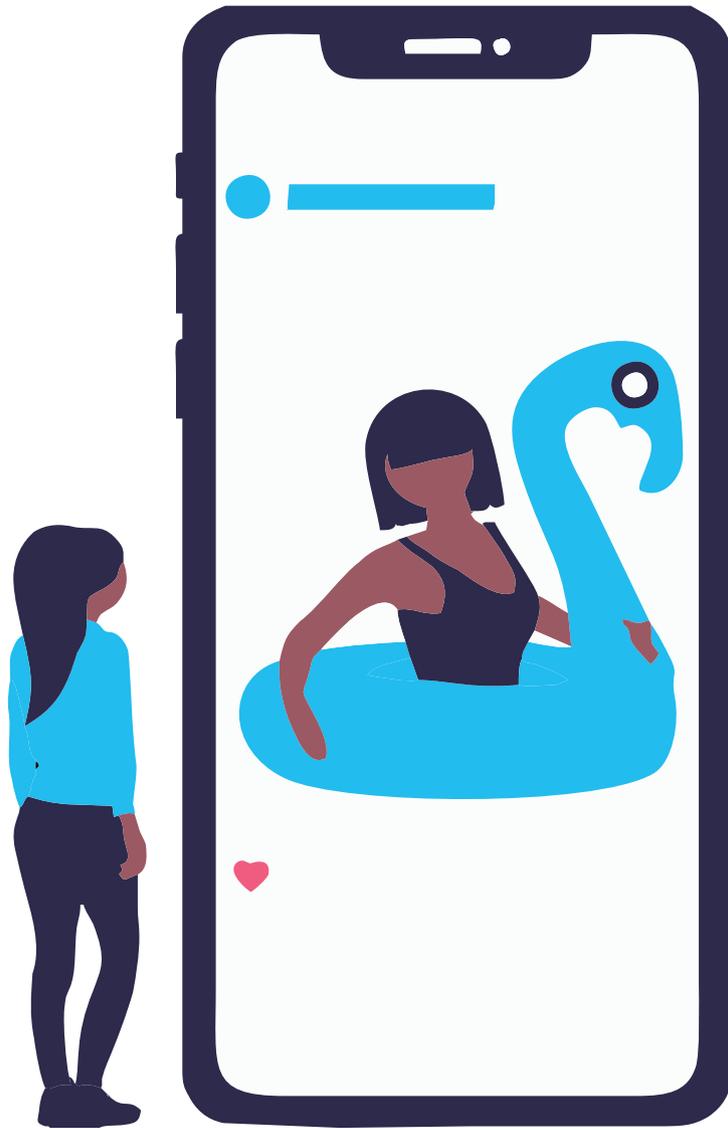
Veja a seguir o que é bem visto e o que evitar na construção de uma imagem positiva nas redes:



O que é positivo:

- + Construa uma boa imagem profissional e tenha uma rede de contatos de qualidade;
- + Mostre que você tem uma variedade de interesses, conhecimentos ou hobbies;
- + Compartilhe informações de sua área ou segmento. Isto demonstrará suas qualificações ou interesses profissionais;
- + Seja criativo;
- + Certifique a validade da informação antes de compartilhar;
- + Apresente habilidades de comunicação e cuidado com a ortografia;
- + Use as políticas de privacidade no seu perfil social.





O que não é bacana:

- ✘ Cuidado ao postar conteúdos polêmicos ou inadequados;
- ✘ Atenção com o que publica a seu próprio respeito. Se expor demais pode não ser legal;
- ✘ Nunca fale mal de seus empregadores atuais ou anteriores;
- ✘ Não seja discriminatório ou preconceituoso;
- ✘ Jamais critique ou use palavrões na sua página ou em páginas que acompanhar;
- ✘ Cuidado em exagerar nas postagens, o conhecido “overposting”.



Em redes sociais profissionais, como o *LinkedIn*, cuidado redobrado:

Falar mal da empresa, de colegas de trabalho e até de pessoas não ligadas a seu emprego é muito negativo.

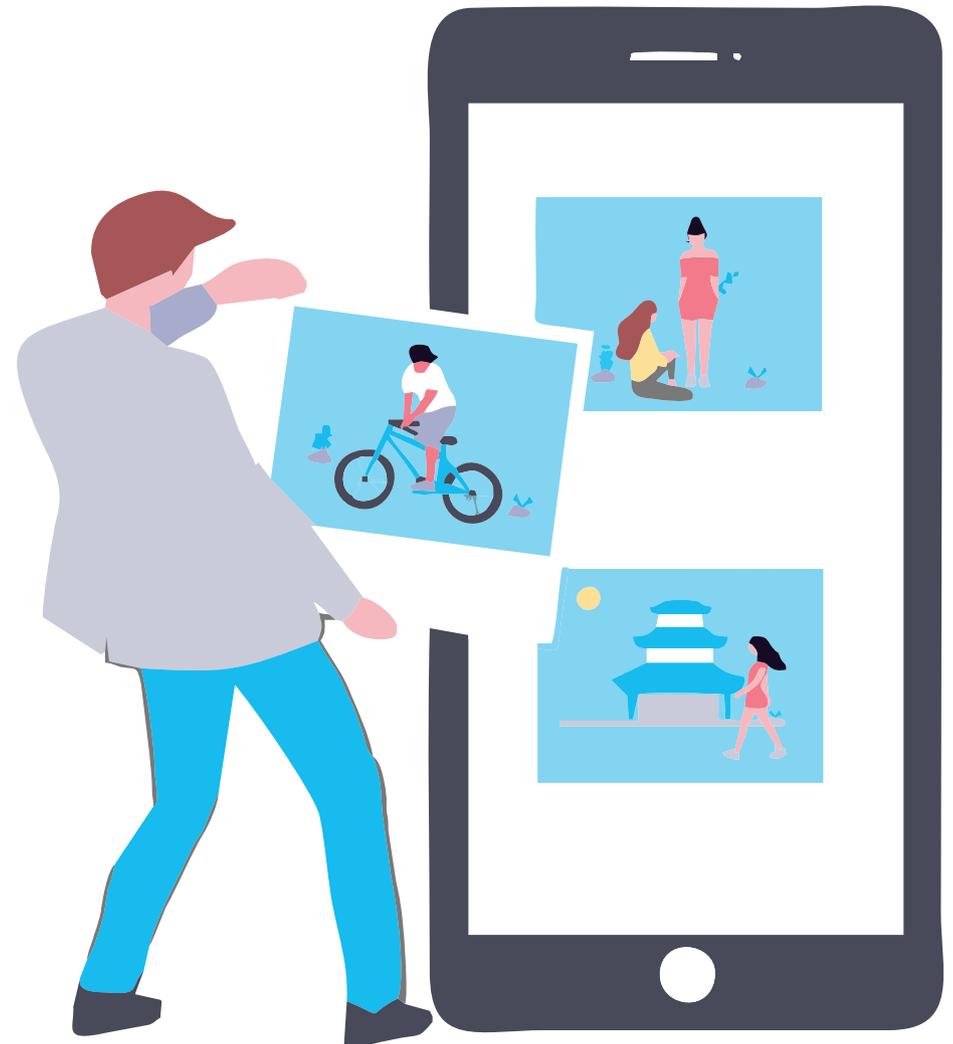
Cuidado com os erros de ortografia, se está em dúvida de como se escreve algo, pesquise no Google ou em um dicionário eletrônico e sempre revise o conteúdo antes de postar.

Uma imagem sempre vale mais do que mil palavras:

Atenção redobrada com fotos sensuais, agressivas ou que mostrem uso de abusivo de álcool.

Aquelas fotos de família, viagem, passeio com amigos e cônjuges com certeza não irão te prejudicar, não é mesmo?

O segredo aqui é o bom senso! ;)



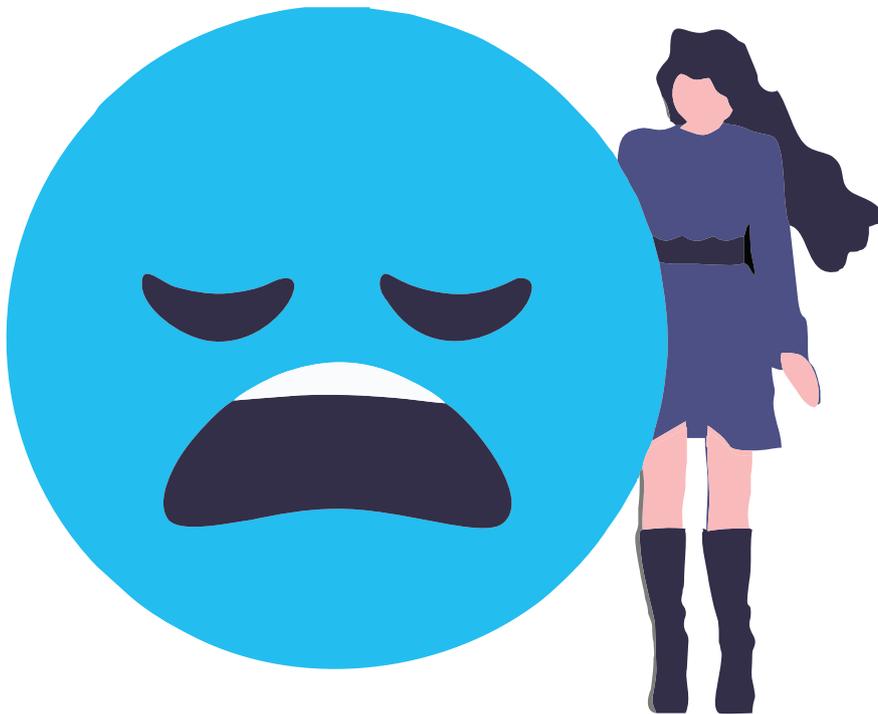
Pessoa pessimista ou negativa.

Sabe aquele estilo de pessoa que reclama de tudo? Que parece não estar feliz com nada?

Sim, quem contrata se preocupa com o ambiente organizacional da empresa e este perfil pode prejudicar a equipe ou empresa.

Não divulgue imagens e comentários de ódio, evitar isso pode contar pontos a seu favor.

Procure passar uma boa imagem nas redes sociais.



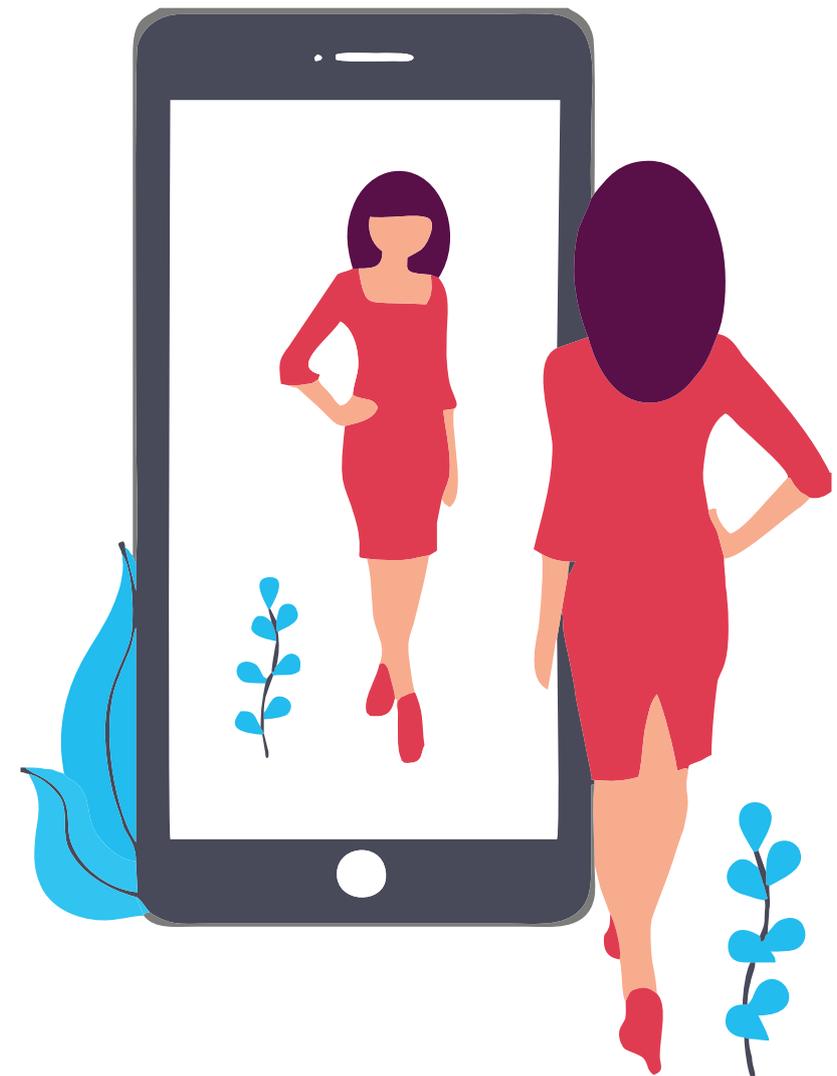
Interaja com a sua rede de contato de forma positiva

Por exemplo: gosta de roupas? Publique sites que vendam online ou dicas de vestuário.

É adorador de música? Compartilhe dicas de música.

Gosta de equipamentos tecnológicos? Dê dicas aos seus amigos.

Ah e lembre-se que o grande segredo de quem se destaca nas redes é a capacidade de interagir e influenciar positivamente as pessoas.





Dica importante:

Quase metade dos recrutadores no Brasil pensam que o comportamento negativo nas redes sociais é o suficiente para desconsiderar um candidato num processo seletivo. Ah e mantenha sempre a mesma postura que você tem no dia a dia, afinal, o segredo é ressaltar o melhor de você mesmo e não mostrar quem você não é! ;)

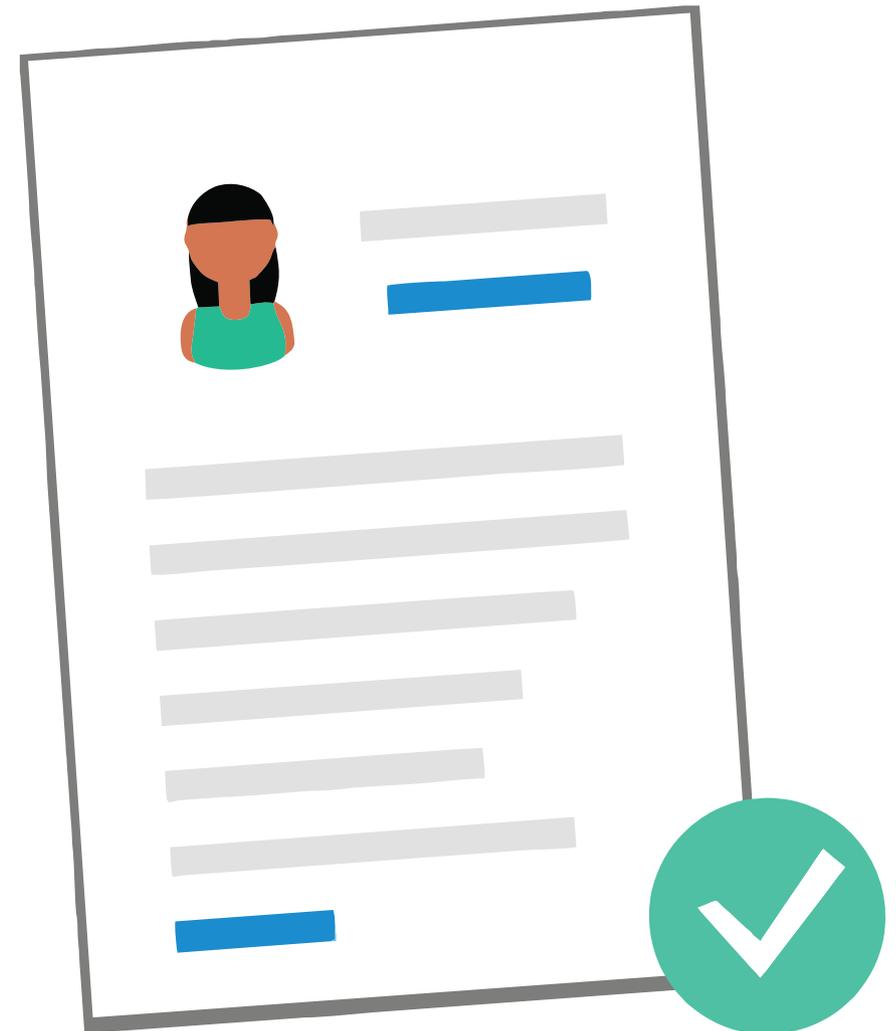
Passo 4

O famoso
(e fundamental)
Currículo

Parece óbvio, mas elaborar um bom currículo ainda é a principal forma que você tem de aumentar suas chances de ser chamado para uma entrevista de emprego, sabia?

Atualmente a grande maioria dos currículos são feitos através de cadastros online (como é o caso da Luandre), o que facilita muito para o candidato conseguir se candidatar em qualquer vaga ou oportunidade, de qualquer lugar, através de um computador ou do seu próprio celular.

Apesar de parecer simples, preencher um currículo de forma eficiente exige dedicação. Mas fique tranquilo, nós vamos te ajudar em como incluir as informações que realmente farão a diferença para o recrutador no processo seletivo.



Dados Pessoais

Preencha com seus dados para uma fácil identificação e contato do recrutador.

Atenção aos dados básicos, como, CPF, nome, endereço, idade, nacionalidade, estado civil e principalmente, as informações para contato telefones e e-mails para contato.

Por que informar o CPF é importante?

É uma medida segura para validar o seu perfil, evitar cadastros duplicados e preservar sua privacidade. Além disso, utilizamos o CPF de candidatos nos processos seletivos para:

- *Controle interno e individual dos profissionais; Facilidade e agilidade na inclusão e busca de*
- *currículo no processo seletivo; Solicitação de preenchimento desse*
- *documento em fichas complementares.*

Cargo Pretendido

Este é um campo muito importante! Aqui está o momento em que esta triagem é feita, o que torna fundamental que o cargo pretendido seja preenchido de forma correta.

Se, por exemplo, o contratante está selecionando um profissional *Técnico em Segurança do Trabalho* e no seu currículo consta *Auxiliar em Segurança do Trabalho*, é provável que o seu currículo não seja selecionado.

E + uma dica:

candidate-se às vagas dentro do seu perfil, isso lhe trará menos frustração e aumentará muito as chances de sucesso em um processo seletivo.

Formação

Insira informações como escolaridade, cursos e qualquer formação que agregue valor ao seu currículo.

Ah, seja objetivo nesta etapa! Priorize a **QUALIDADE** em vez da **QUANTIDADE** de informações.

Dica para o primeiro emprego ou para quem tem pouca experiência profissional.

Muitos candidatos têm dúvidas do que colocar primeiro, a experiência profissional ou a formação.

Ressalte as experiências na faculdade, estágios, cursos, trabalhos voluntários, habilidades e aptidões.

Idioma, informática, cursos e habilidades

São informações importantes, porém, dependerá dos requisitos e o que a vaga exige.

Se é uma vaga de recepcionista bilíngue, coloque idioma. Se é uma vaga de auxiliar de informática, coloque informática, e assim vai.

Avalie o seu conhecimento nestes quesitos, podendo ser em básico, intermediário ou avançado.

Nos cursos complementares é fundamental que você coloque nome da instituição, carga horária e data de conclusão.

Experiência Profissional

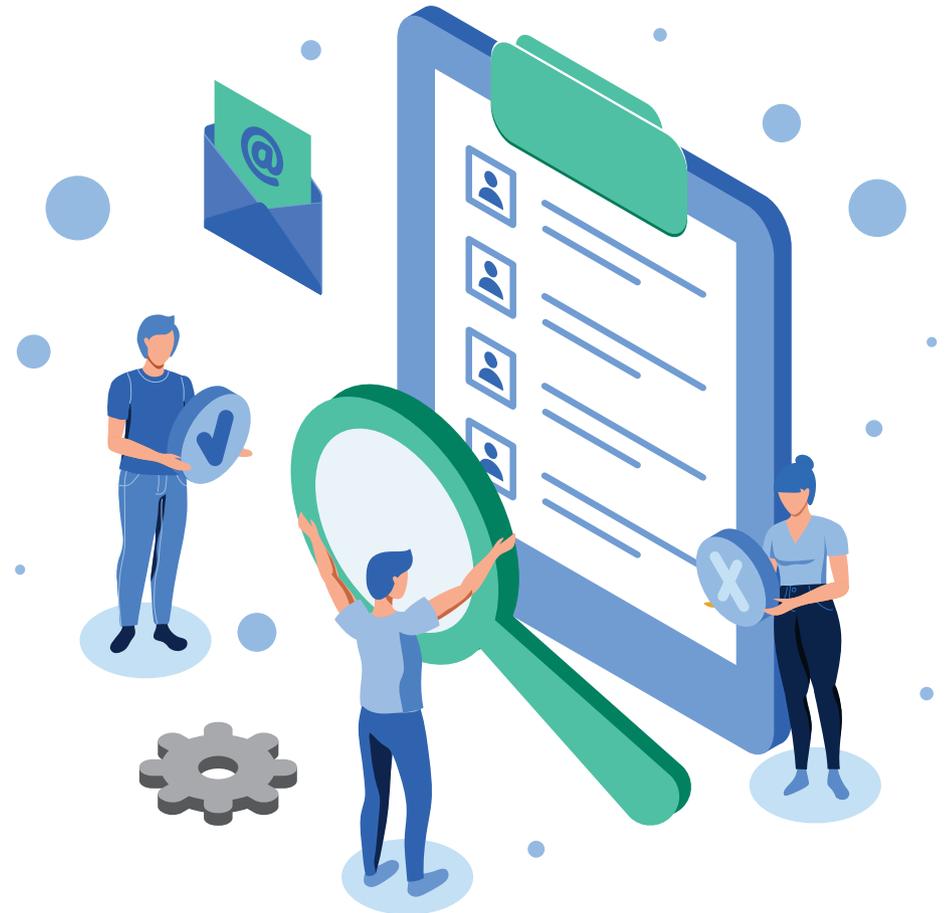
Inclua toda a sua trajetória profissional. Se forem muitas, privilegie as mais relevantes;

Faça-o na ordem cronológica, da mais atual para o mais antigo.

Para cada experiência, coloque as seguintes informações: empresa, ramo de atuação, último cargo exercido, data de entrada e data de saída (se for o seu emprego atual, coloque isso também) .

Além da descrição das atividades de forma objetiva e resumida.

Separar por tópicos pode ser uma boa forma de organizar suas atividades ;)



Dicas para cadastros online

As empresas contam com um sistema extremamente eficiente de análise de currículo, sabia? Por isso, leia com atenção:

- *Preencha o máximo de informações possíveis;*
- *Sim! É super importante preencher TODOS OS CAMPOS POSSÍVEIS, pois muitas vezes uma informação que esteja faltando é o suficiente para você não ser convocado para uma vaga;*
- *Sim, nós sabemos que é trabalhoso, são muitas informações, centenas de sites e nunca o chamam. Calma, reserve 30 minutos de cada dia de uma semana para preencher, em uma semana o seu currículo estará pronto e completo;*
- *Seja claro no “objetivo profissional”;*

Este é um dos campos mais importantes na triagem. É a partir do cargo, da função, que as ferramentas de triagem vão “mostrar” seu currículo até os recrutadores para a vaga;

Evite colocar frases como “ser feliz” ou “crescer na vida”, podendo perder a chance de concorrer a uma oportunidade de emprego;

Preparar um currículo de modo que chame a atenção do recrutador é essencial! É comum na hora de elaborar um currículo se perder com tantas informações incertas;

Seja objetivo (a), simples e eficiente;

Valorize sua experiência! Muitas pessoas que ainda não tiveram seu primeiro emprego formal com carteira assinada ou possuem pouca experiência não colocam no currículo. Sim, pessoal, experiências profissionais, mesmo que informais ou em período de férias, nunca deixam de ser uma experiência relevante.



Dica da Especialista:

“Tudo que uma recrutadora quer ler na descrição das atividades profissionais são: Qual a atividade que o candidato exercia no dia a dia? Quais foram os projetos de sucesso executados? Provar em números o que ele acabou de dizer, ou seja, se o candidato escreveu que atendia clientes externos e internos, quem e quantos eram estes clientes? Será na descrição das atividades que o candidato venderá o seu peixe, mas não adianta mentir, ele precisa comprovar o que diz!”

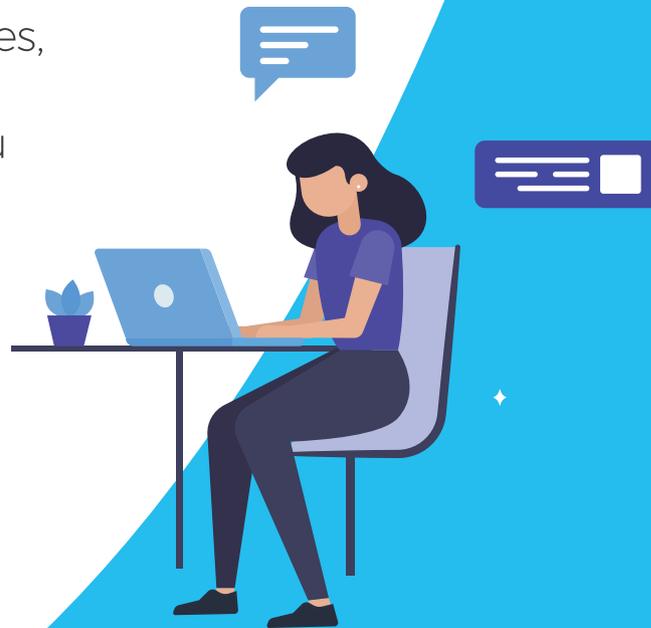
Passo 5

Agora que me preparei, onde busco as melhores oportunidades?

De imediato, diríamos que explorar os meios onde as vagas são divulgadas seria o primeiro caminho.

Existem diversos locais onde o candidato pode iniciar a sua busca, seja o primeiro emprego - temporário ou efetivo, ou até mesmo estágio.

A grande vantagem destes lugares é que as vagas já estão disponíveis, cabendo a você, na maioria das vezes, o simples trabalho de pesquisar as oportunidades de acordo com o seu perfil e se candidatar.



Onde encontrar as oportunidades:

- Centros de Apoio ao Trabalho (CAT)
- Centros de Solidariedade ao Trabalhador (CST)
- Agências de emprego
- Consultorias em Recursos Humanos
- Sites de publicação de vagas
- Jornais diários e regionais
- Redes Sociais
- Networking e relacionamento com amigos

A relevância dos meios digitais para busca de vagas

Os sistemas de cadastros de currículos envolvem desde abertura de vagas, filtro de candidatos até o gerenciamento e monitoramento de todo processo seletivo.

Este método de trabalho através de um sistema permite visualizar todas as etapas de forma simples, tanto para o candidato quanto para a empresa contratante, trazendo inúmeros benefícios a todos.

Vantagens dos Meios Digitais:

- *Verificação online das vagas disponíveis;*
- *Candidate-se de onde estiver;*
- *Atualização simples e fácil do seu currículo;*
- *Acesso em qualquer computador ou celular;*
- *Acompanhamento do processo seletivo;*
- *Maios agilidade e informações.*

IMPORTANTE: nesta fase inicial, é importante que você já tenha seu currículo atualizado e o mais completo possível para potencializar suas chances de recolocação.

Não sabe por onde começar? Então retorne para o passo 4 sobre o desenvolvimento do currículo ideal.

Passo 6

Como saber em
quais oportunidades
terei mais chance?

As pessoas ainda acreditam que sair se cadastrando em toda e qualquer oportunidade aumentam as chances de ser notado pelos recrutadores, quando na verdade, só vão aumentar a frustração do candidato, que receberá diversas negativas por se candidatar em vagas que não são do seu perfil.

Por isso, a dica fundamental é: busque oportunidades onde você realmente tenha chances de concorrer em igualdade com os demais candidatos e acredita que está de acordo com seu perfil profissional.

Oportunidades efetivas X temporárias

Quando falamos de emprego, uma das grandes preocupações das pessoas, principalmente aquelas que estão há bastante tempo desempregadas, é conseguir uma recolocação que possa ter estabilidade e construir uma carreira sólida e duradoura.

Porém, com a escassez de vagas de emprego, é importante que o candidato aproveite toda e qualquer chance para mostrar o seu valor e demonstrar para a empresa que merece aquela oportunidade.

E, neste sentido, as vagas temporárias podem ser uma boa “porta de entrada” para o mercado de trabalho.



Dica da Especialista:

"Aproveite as oportunidades temporárias para conseguir mostrar o seu valor profissional para as empresas. Seja em dias, semanas ou meses, encare esta oportunidade como uma forma de expor suas qualidades e dedique-se para entregar o melhor que você puder neste período. Na Luandre, cerca de 40% dos profissionais que iniciam temporários são efetivados pelas empresas ao final do contrato. Aproveite esta chance!"

Passo 7

Minha oportunidade
chegou, e agora?
O que faço?

Você se preparou, selecionou as oportunidades, criou um currículo notável e a tão esperada entrevista de emprego chegou!

E agora, como devo me comportar? O que devo fazer? Como controlo minha ansiedade?

Ter um comportamento equilibrado neste momento, na maioria das vezes, é o grande segredo para conquistar um emprego. É isso que uma empresa procura em um profissional.

Ao entrar em um processo seletivo, não se pode prever o que é certo e errado, mas é possível sim identificar o que os recrutadores, na maioria das vezes, valorizam nos candidatos durante uma entrevista de emprego.

Veja algumas atitudes fundamentais do candidato ideal:



Antes de tudo, prepare-se!

Entrevistas de emprego geram muita ansiedade, afinal, é a chance que você espera há muito tempo, não é mesmo?

E uma forma simples de controlar estes sentimentos é se preparando para a entrevista.

Pesquise sobre a empresa, sobre as exigências da vaga, revise suas principais qualidades profissionais, resgate experiências importantes que já tenha vivenciado para poder contar no momento da entrevista e encare a oportunidade como importante, mas não como a única de sua vida.

Encarando desta forma você poderá agir com mais naturalidade e segurança durante a entrevista, passando credibilidade aos recrutadores.

Pontualidade

Não tem jeito, chegar atrasado para uma entrevista, mesmo online, é péssimo para quem busca um emprego. Por isso, prepare-se.

O que fazer se não tiver jeito e você se atrasar? Entre em contato avisando do atraso, muitas vezes o recrutador prefere remarcar o seu horário pois ele ainda tem uma agenda com candidatos para entrevistar.

Sinceridade e honestidade sempre

Pode ter certeza, se o recrutador perceber uma mentira sua, não irá te contratar. Na maioria das vezes vale mais a sinceridade de não atender as expectativas do recrutador do que uma mentira mal contada. a credibilidade aos recrutadores.

Como se apresentar em uma entrevista

Tome cuidado com gírias, termos não usuais, palavrões, erros gramaticais, gerundismos e siglas de internet, elas caem muito mal no momento da entrevista.

Mesmo em entrevistas online, cuidar do visual e do ambiente são fundamentais para sua apresentação. Escolha um lugar bem iluminado e silencioso, utilizando roupas que contrastem com o fundo. Ou seja, se for um fundo branco, prefira roupas com tons mais escuros, se for um fundo escuro, roupas mais claras.

Passo 8

A conquista do emprego é questão de tempo e esforço!

Se pudermos dar uma dica única e resumir a atitude ideal dos candidatos e apenas uma frase seria:

Não desista!

Na dificuldade de se recolocar muitas pessoas acabam se desmotivando e diminuindo o ritmo de busca de vagas e oportunidades, deixando que o “não” recebido tenha mais valor do que esperança de receber um “sim”.

Por isso, reforçamos que não há atitude melhor que as positivas, sempre.

Boa sorte! E conte com a Luandre!





candidato.luandre.com.br

