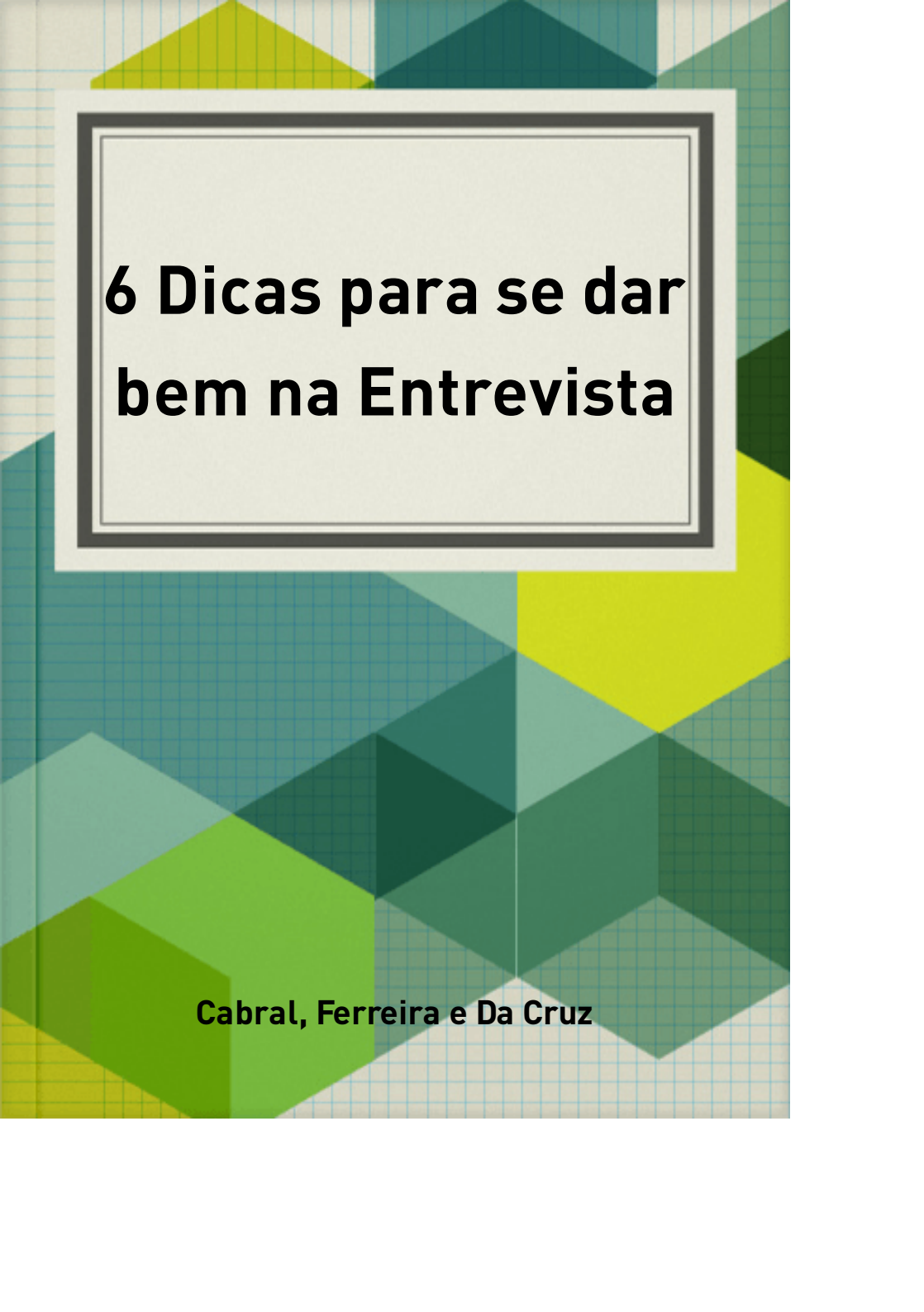




6 Dicas para se dar bem na Entrevista

Cabral, Ferreira e Da Cruz

ÍNDICE

Introdução.....	2
1 Vista-se de forma adequada.....	3
2 Cuidado com a fala.....	11
3 Valorize a construção correta do seu currículo..	21
4 Pense em situações em que já foi desafiado.....	26
5 Estude a empresa.....	28
6 Pense nos seus pontos fortes e fracos.....	30
considerações finais.....	39

INTRODUÇÃO

O conteúdo apresentado neste ebook, consiste em dados de pesquisas relacionadas a relações de trabalho, sendo apresentado um passo a passo de como aumentar as suas chances de conseguir um bom emprego.

Dicas de comportamento, técnicas para aprimorar o currículo e toques de como se comportar são alguns dos elementos que compõe este material.

tenha uma boa leitura!

1. Vista-se de forma adequada

Para passar uma boa primeira impressão, alguns candidatos apostam em uma bela roupa para entrevista de emprego. Aprender a como se vestir para uma entrevista pode ser a chave que faltava para conseguir aquele tão sonhado emprego dos sonhos.

Ao pensar em como se vestir para uma entrevista de emprego, leve em consideração que os recrutadores buscam candidatos que apresentem um perfil adequado ao tipo de cargo que pretendem ocupar.

O terno e gravata para os homens não é mais uma exigência, mas sim uma questão de passar credibilidade ao entrevistador. Roupas para mulheres mais compostas, como terninho e saia na altura do joelho com cores neutras, ajudam a manter uma imagem de responsabilidade e comprometimento.

A primeira pergunta que você precisa se fazer é: Como os profissionais da minha área se vestem? A ideia é identificar se você pode ser mais informal ou é melhor ser mais formal. Se pode usar peças da moda, ou é melhor usar peças mais conservadoras. Por exemplo, se você é um profissional da área de tecnologia, geralmente você poderá se vestir de forma mais informal. Por outro lado, se você for da área de jurídica, provavelmente você terá que se vestir de forma mais formal.

Outra pergunta que você deve se fazer é: Como os profissionais se vestem dentro dessa empresa? Esse questionamento deve ser feito também porque o mesmo profissional pode se vestir de formas diferentes, dependendo do perfil da empresa. Imagine o exemplo do profissional da área de tecnologia novamente. Se esse profissional estiver trabalhando na área de TI de um banco, ele precisará se vestir com roupas mais sociais. Enquanto se esse mesmo profissional estivesse trabalhando em uma startup, as roupas poderiam ser mais despojadas.

Depois de identificado o perfil do cargo e da empresa, o ideal é que você se vista de forma um pouco mais formal. Ou no mínimo no mesmo nível de formalidade. O objetivo é não correr o risco de causar uma má impressão inicial. Dessa forma você demonstra que fez sua lição de casa e que compreendeu bem como é o dress code dentro daquela empresa.

Porém, não exagere ao se vestir para entrevistas. Pois, se vestir bem não garante que você conseguirá o emprego, então não adianta exagerar. Usar roupas caras, cores chamativas e um monte de acessórios podem inclusive te prejudicar. As roupas que você usa contam muito sobre a sua personalidade. Para causar uma boa primeira impressão é bom não inovar demais nas roupas para a entrevista. É recomendado usar roupas boas, tons mais neutros e poucos acessórios.

Quando você vai a uma entrevista de emprego, o foco da entrevista está em suas habilidades, e não na roupa que você está usando. O seu entrevistador deve estar focado em suas funções, não na roupa. Evitar cores muito fortes, decotes, uso em excesso de bijuterias e maquiagem. Muita informalidade também não é o ideal (a depender do cargo que esteja procurando).

Conheça o perfil da empresa na qual quer trabalhar. Antes de escolher a roupa para entrevista de emprego feminina ou masculina, ande sem compromisso pela empresa na qual quer trabalhar. O motivo é óbvio, você vai estudar como o pessoal da empresa se veste. Se a forma de se vestir dos funcionários da empresa em questão exige um modelo mais clássico como ternos, blazer e camisa social, você deve se adequar a essa característica.

Por outro lado, existem empresas onde o código de vestuário é mais informal como em empresas de tecnologia e marketing. Entretanto, a informalidade pode ser uma armadilha para conseguir aquele primeiro emprego tão sonhado.

Para o estilo de roupa formal:

- Roupas sociais
- Terno e gravata
- Camisa e calça social
- Saias ou vestidos com comprimento maior (até a altura do joelho)

Para o estilo de roupa informal:

- Camisa polo ou social
- Blusas coloridas e com estampas leves
- Calça jeans
- Bermudas
- Calçados leves
- Roupas Esporte
- Estampas

A roupa informal pode ser a sua inimiga na hora da entrevista. Mesmo num ambiente bastante informal, a psicologia explica porque você deve usar roupas de forma adequada para uma entrevista de emprego. O entrevistador quer e deve estar focado em saber quais são as suas aptidões para o cargo. Uma roupa informal pode retirar a atenção do recrutador das suas habilidades intelectuais e trazê-la para a roupa que está usando.

Numa entrevista de emprego, você está atuando como vendedor da sua imagem. Não esqueça que a sua imagem é um dos fatores mais marcantes em tudo que for fazer na vida. Não é à toa que grandes empresas de marketing e televisão faturam bilhões por ano vendendo imagem. Ela mostra ao mundo como você o enxerga, como você se relaciona com ele.

Quer um exemplo? Pense em alguém vestido com terno e gravata e uma bolsa na mão. O que vem a sua mente? Provavelmente, a imagem de um executivo bem-sucedido.

Por outro lado, imagine um homem com camisa e calça branca ou uma mulher com o vestido todo branco. Será que você pensou em um médico ou uma enfermeira? Percebeu que há uma grande associação entre a roupa e a imagem que nosso cérebro processa? A primeira impressão que as pessoas constroem de você está intimamente relacionada a imagem que é passada.

Portanto, ao pensar em como se vestir para uma entrevista e a roupa ideal, imagine-se naquele cargo e como as pessoas podem fazer uma rápida associação entre a sua imagem e o cargo pretendido. Acredite, o cérebro do seu entrevistador também fará essa mesma associação.

Além de saber como se vestir para uma entrevista de emprego, cuidados básicos de higiene pessoal contam bastante. Quem quer atender um candidato à vaga com o cabelo para a entrevista de emprego desarrumado ou a roupa amassada?

Acredite, cuidados com higiene pessoal também falam muito sobre você. Eles revelam traços de sua personalidade que o entrevistador pode levar em consideração na hora da entrevista para o emprego.

Para homens, é sempre bom manter a barba e o cabelo bem cuidados, com as unhas cortadas e com um perfume agradável.

Para mulheres, também é indicado manter o cabelo e as unhas arrumadas. Além de um perfume agradável e uma maquiagem neutra e discreta.

Parece simples, mas a maioria dos candidatos vão até as empresas sem ter nenhuma ideia de como se vestir em uma entrevista. Muitos até nem levam um currículo.

Cuidados simples na escolha do look para entrevista de emprego para homens e mulheres podem fazer com que a vaga fique ao seu alcance.

2. Cuidado com a fala

Finalmente chegou aquele convite para ser entrevistado em uma empresa legal, onde você sempre quis trabalhar. Embora seja tentador sair para comemorar o acontecimento num happy hour com os amigos, a hora é mesmo de se preparar para causar uma boa impressão!

Muita gente desperdiça a chance de conseguir um bom emprego porque não se prepara corretamente para a entrevista. Mesmo que você tenha plena certeza de que é a pessoa certa para aquele cargo, o entrevistador não tem como adivinhar se você não souber se “vender” ou se portar da maneira correta. E isso envolve necessariamente saber o que falar durante a conversa.

A entrevista é o momento de comunicar quem você é, o que sabe fazer, suas experiências anteriores e planos para o futuro. É nessa hora que muita gente pisa na bola. O entrevistador – que é um profissional treinado para fazer uma “leitura” da sua fala e de seu comportamento – vai analisar sua postura, seu jeito de se expressar, de trocar ideias, de se impor, etc., e decidir ali mesmo se você é ou não é a pessoa certa para aquele cargo.

Para não chegar despreparado ao que pode ser o seu primeiro passo rumo a uma carreira de sucesso, o segredo é estudar um bocado e seguir algumas regras para mandar bem na entrevista. Descubra a seguir!

1. Antes de tudo: evite perguntas muito básicas!

Durante a entrevista de emprego, evite fazer perguntas do tipo:

- O que a empresa faz?
- O que ela vende?
- Qual o tamanho da empresa?

- Quem são os concorrentes?
- A empresa está bem economicamente?

O entrevistador pode entender como falta de preparo e desclassificar o candidato. E nenhuma organização quer contratar um profissional despreparado, acredite!

Para que isso jamais aconteça com você, anote essa dica: conhecer a empresa onde está sendo entrevistado é fundamental para causar uma boa impressão no entrevistador.

A especialista em talentos Ariane Marques, da SKY TV, em São Paulo, dá o caminho das pedras: descubra quais são os concorrentes da empresa, qual seu posicionamento, em que mercado atua, que produtos vende. “Mostre que sabe o que a empresa faz. Se você passar a impressão de que se identifica com a cultura e o perfil da organização, a conversa tende a ser mais positiva”.

Tudo isso é simples de resolver. Basta uma pesquisa simples na internet, acessar o site da empresa, checar os balanços anuais, ler o que falam dela em sites e redes sociais, buscar notícias sobre o mercado de atuação, etc.

2. Cuidado com a linguagem

Ter um vocabulário adequado é importante para passar uma boa impressão ao entrevistador. Por isso, evite a todo custo falar gírias, palavrões e expressões chulas. Não que você precise ser excessivamente formal, ou tenha que usar palavras difíceis. Basta ser simples e direto.

3. Não minta!

Inventar uma historinha ou outra para impressionar o entrevistador pode ser um tiro no pé. Às vezes, com uma simples pesquisada na internet, o seu relato pode ser desmentido e você com certeza será descartado do processo seletivo.

4. Não fale mal do seu antigo ou atual empregador

Esse é um dos erros mais comuns em entrevistas e na maioria das vezes resulta em desclassificação. Nenhuma empresa quer contratar pessoas que falam mal do seu emprego, do seu chefe ou colegas de trabalho. Quando for abordado sobre seus empregos anteriores, procure focar nas experiências positivas. Se tiver que falar sobre algum fracasso, trate o assunto de forma natural, sem botar a culpa em ninguém. Lembre-se de que o entrevistador também é treinado para avaliar como você lida com contrariedades.

5. Não exagere nas expectativas

Em determinado ponto da entrevista, é comum o entrevistador perguntar “onde você se imagina daqui a cinco, dez anos?”. Nessa hora, cuidado com expectativas muito irreais. Se você está em começo de carreira, dificilmente será presidente da empresa em pouco tempo. Em vez disso, apresente uma espécie de plano de carreira, enumerando os conhecimentos você quer ter daqui a cinco, dez, quinze e até vinte anos. Isso vai passar para o entrevistador a ideia de que você é uma pessoa que se preocupa com o próprio futuro, que está disposto a correr atrás das suas metas.

6. Evite falar demais sobre si mesmo

Falar de si mesmo é importante, mas é preciso ter cuidado para não dar a impressão de ser muito autossuficiente e que irá resolver, sozinho, todos os problemas da organização. Isso é irreal. Hoje, empresas buscam cada vez mais profissionais que saibam lidar com pessoas, trabalhar em equipe, com uma visão coletiva dos processos. Por isso, é mais importante falar de si mesmo como membro de um time e como seu trabalho fará diferença nos resultados.

7. Dinheiro não é tudo

O salário é uma parte importante do trabalho, mas você precisa ter cuidado para não parecer de que está ali apenas pelo dinheiro. Evite falar demais sobre remuneração no primeiro momento da entrevista. O ideal é esperar que o entrevistador trate desse assunto primeiro, ou aguardar que ele deixe uma brecha para você abordar a questão.

8. Observe a linguagem corporal

A forma como você senta, a posição dos seus braços, o seu olhar, a forma como você se relaciona com o entrevistador – tudo isso é linguagem corporal, e às vezes pode revelar mais do que a própria fala. Por isso, esteja atento ao que o seu corpo diz. Sente-se confortavelmente, mas não se esparrame na cadeira.

Não cruze os braços, olhe nos olhos do entrevistador, cuidado com bocejos e movimentos de olhos, tente não se distrair com o que acontece ao redor. Tudo isso vai contar a seu favor.

9. Não interrompa o entrevistador

Às vezes, na ansiedade do momento, a gente acaba querendo falar demais sobre nossas experiências e perspectivas de futuro durante uma entrevista. É fundamental saber dosar a própria fala e deixar que o entrevistador conduza o processo. Ele pode precisar fazer uma pergunta ou observação importante para testar seu conhecimento. É importante falar o necessário, mas sem se alongar demais.

Ah, o celular deve permanecer no modo silencioso e jamais sair do seu bolso (ou bolsa) durante a entrevista. Parar a entrevista para checar uma mensagem vai lhe render muitos pontos a menos.

10. Não deixe de perguntar o que é necessário

Sair com dúvidas da entrevista é um erro. Você pode ser escolhido e se frustrar mais adiante. Por isso, não deixe de perguntar o que acha importante: quem são as pessoas da área, o que vai aprender naquele cargo, qual visibilidade terá no setor, o que a empresa oferece em termos de crescimento e desenvolvimento. Demonstre maior interesse no dia a dia do trabalho.

Outras dicas que valem ouro:

- Vista-se adequadamente para a entrevista – cuidado para não ir formal demais ou despojado demais. Ideal é seguir um estilo sóbrio e discreto, ou sempre de acordo com o perfil da empresa.
- Programe-se para chegar no mínimo 15 minutos antes da entrevista.
- Tente informar-se antes sobre o cargo, faixa salarial e benefícios oferecidos pela empresa para não ter que falar demais sobre isso na entrevista.

3. Valorize a construção correta do seu currículo

Um ótimo currículo profissional há muito tempo é indispensável para a conquista de um bom emprego, pois é através desta ferramenta que as empresas nas quais você se candidata , farão uma análise inicial do seu perfil. Hoje em dia é praticamente impossível não possuir um currículo profissional, perfeitamente editado e em um padrão aceitável no mercado de trabalho, diante de tantas dicas e opções de layout. As empresas em uma primeira olhada já conseguem identificar quais currículos não serão selecionados sem ao menos olhar mais a fundo, pois mesmo que o seu currículo profissional seja impecável em experiência profissional e acadêmica, uma péssima edição desta ferramenta passará uma imagem de completo desleixo, e de alguém que não dá a menor bola para o eventual contratante e sua própria carreira profissional.

Além de uma ótima edição, um currículo precisa apresentar dados atualizados e verdadeiros. Atualizados para que não se venha perder uma oportunidade, pois por incrível que pareça existem pessoas que perdem uma oportunidade de emprego por não possuírem seus dados do currículo atualizados, como por exemplo: já conheci pessoas que perderam uma entrevista de emprego porque o número de telefone e endereço de e-mail estavam desatualizados, ou por que os dados não eram acessados a muito tempo e acabou por perder o número de telefone, ou perdeu-se a senha do e-mail. E verdadeiros porque assim como tudo na vida, a mentira tem perna curta. Não minta no seu currículo, pois quando descoberta a verdade, quem sofre mais é a sua imagem perante a empresa, e isso, independe se conseguir a vaga ou não.

Seguindo um passo a passo de seu currículo a próxima etapa passa pela opção de modelo de estrutura que foi escolhido anteriormente por você. Mas se baseando em um modelo padrão, esta etapa se qualificaria como “experiencia acadêmica”, etapa importante pois demonstra o caminho preparatório percorrido até esse momento. Sua experiência acadêmica apresenta toda uma bagagem teórica importante para a sua carreira profissional. Boas escolas e instituições de ensino enriquecem essa ferramenta, mas o que a torna verdadeiramente uma etapa importante é do que você é capaz de produzir com todo esse conteúdo, independentemente do local de onde colheu tal conhecimento.

A etapa seguinte trata de toda a experiência prática que você adquiriu ao longo dos anos, a etapa de “experiências profissionais”. É ótima para mostrar o quanto você está preparado para uma vaga de sua escolha, entretanto nem sempre é possível apresentar tamanha qualidade nesta etapa pois as necessidades financeiras muitas das vezes nos forçam a tomar alguns rumos diferentes. Felizmente cabe a apenas nós mesmos a decisão de nos distanciarmos muito ou não de nossos objetivos profissionais. Sua carreira profissional é sua, e somente você tem a capacidade de tornar seus sonhos e objetivos possíveis.

Na última etapa de um currículo mais padronizado, são apresentados cursos extracurriculares dos quais você cursou. Isso para uma empresa é muito bom, pois apresentam dados dos quais muitas das vezes é solicitado nas vagas postas à disposição pelas empresas, como por exemplo: cursos de informática, cursos de inglês ou até mesmo alguns cursos técnicos com menos de 2 (dois) anos de duração.

Um ótimo currículo profissional é o seu cartão de visitas; é a sua primeira impressão deixada no local onde você quer trabalhar. É mais do que uma simples ferramenta, é a sua chave para entrar no mercado de trabalho. Um currículo vale muito para as empresas, mas como já disse anteriormente, é preciso mostrar de modo convincente do que você é capaz de realizar, com o conhecimento e a experiência declinados.

4. Pense em situações em que você já foi desafiado

A vida de um trabalhador é muito difícil, desde a conquista do seu emprego até todo o processo para mantê-lo. Mas para conseguir pagar suas contas no fim do mês o trabalhador passa por mais de um processo de sacrifício. Abdicar aos costumes e momentos de prazer é algo que se instaurou no cotidiano de muitos trabalhadores brasileiros.

Mas o mais importante nos desafios de nossa vida profissional ou pessoal, é o amadurecimento que vem com tal experiência. Profissionais maduros aproveitam esses momentos pois sabem os resultados que irão colher no futuro próximo. Hoje em dia muito do que se encontra sobre desafios são matérias relacionadas a esportes ou jogos de interação. Isso acontece porque o esporte nos força a tomar atitudes que nos desafiam com mais frequência, colocando atletas de alto rendimento como exemplos de perseverança e resistência a serem seguidos por toda a sociedade.

Pode ser que você não pratique esportes, e nem mesmo goste, mas se você pesquisar sobre desafios na vida, vai encontrar muito material relacionado a esporte, pois basta olhar para todos os cantos que você enxergará. No tema deste texto é dito para você “pensar em situações em que foi desafiado”, não é por acaso. Pense em todos os momentos da sua vida pessoal e profissional, e analise tudo o que você já fez, por tudo o que você já passou, sozinho sem ajuda, você verá que amadureceu. Pouco ou muito, não importa, todo amadurecimento conta para o seu sucesso agora e no futuro.

5. Estude a empresa

Preparar-se para uma entrevista de emprego pesquisando sobre a empresa que você irá, é uma técnica muito antiga mas que funciona muito bem. Pois demonstra um preparo e grande interesse de sua parte em saber mais sobre a empresa que você pretende trabalhar. Infelizmente muitos candidatos não pesquisam nada sobre a empresa, e acabam por querer descobrir sobre a empresa na entrevista. Isso é péssimo pois o recrutador, imagina que você saiba pelo menos um mínimo de informações sobre a empresa. Chegar em uma entrevista completamente despreparado, é praticamente uma sentença de morte para as possibilidades de admissão na instituição em que você busca emprego.

Antes de uma entrevista, não custa nada uma pesquisa sobre a empresa no Google, isso vai demonstrar seu interesse e seu comprometimento com a vaga, mostrando que você realmente quer o emprego.

Dica Bônus

O conteúdo que você encontrou aqui neste ebook é rico em dicas para que você não perca uma oportunidade de conquistar o seu emprego. Mas o ponto mais importante a ser levado em conta é: seja você mesmo, seja único, o mundo já está cheio de pessoas sugestionáveis, influenciáveis, sem opinião própria, que vivem uma vida de mesmice e uma rotina monótona. Sempre que você tiver uma oportunidade de emprego, aproveite, pois serão através destas chances que você como pessoa pode amadurecer e mostrar para você mesmo e para os outros a sua volta o quão importante você é.

Aproveite esse ebook para tentar algo novo, para testar a si mesmo, e ver se está no caminho certo ou se precisa recomeçar. A vida é uma só, não desperdice tempo!

6. Pense nos seus pontos fortes e fracos

Até alguns anos atrás, a pergunta “quais são seus pontos fortes e fracos?” era uma das mais temidas em uma entrevista de emprego. O motivo é que não havia ferramentas voltadas para descobrir isso. Portanto, a resposta era totalmente subjetiva e, muitas vezes, falsa. O problema é que esse tipo de resposta não diz nada ao recrutador sobre a sua personalidade e a compatibilidade com a empresa, e também não diz nada a você mesmo, sobre o que é preciso melhorar em seu perfil no futuro.

Hoje em dia, felizmente, estamos revertendo o mito de que a pergunta sobre pontos fortes e fracos é um teste. Por isso, as pessoas se sentem mais à vontade para respondê-la com honestidade. E, para ajudar, foram desenvolvidas ferramentas profissionais para ajudar a identificar esses pontos. É o caso das avaliações de perfil comportamental, que podem indicar quais aspectos são mais ou menos preponderantes no seu modo de se relacionar com outras pessoas. Avaliações corporativas periódicas, o feedback oficial do seu gestor, também é uma maneira confiável de obter informações sobre os aspectos positivos e negativos do seu trabalho, no momento atual.

Reconhecer quais os pontos em que você é bom e quais são aqueles em que precisa de ajuda fará com que você alcance um maior equilíbrio na vida pessoal e nas interações profissionais. Por ser difícil, ou fazer com que as pessoas fiquem desconfortáveis, o autoconhecimento é uma ferramenta útil constantemente ignorada. Os pontos fortes de alguém podem não parecer úteis para outros, o que faz com que você fique em dúvida se as qualidades que possui são na verdade forças ou fraquezas. Você provavelmente precisará descobrir isso por conta própria.

Algumas dicas também podem ajudá-lo a seguir essas táticas em um ambiente mais prático, onde elas se fazem necessárias, como ao realizar uma entrevista de emprego.

Compreenda suas Habilidades:

- Aprecie seus esforços.

Você já é uma pessoa mais forte por estar disposto a discernir seus pontos fortes e as áreas que precisam de mais esforços. Enfrentar essa situação requer força de vontade, portanto, reconheça seu esforço e lembre-se de que é uma grande pessoa.

- Coloque as coisas que faz no papel.

Considere as atividades das quais mais participa ou que mais o agradam para poder identificar suas qualidades e seus defeitos. Escreva todas as atividades realizadas nos últimos dias, sempre as avaliando, dependendo do quanto gosta delas.

Segundo alguns estudos, manter um diário o ajudará a se tornar mais autoconsciente e reflexivo quanto as suas qualidades e seus defeitos. Reflita sobre seus valores. Se você não tirar um tempo para esclarecer seus valores internos, será mais difícil identificar os pontos fortes e negativos que tem. Esses valores são as crenças que moldam o que pensa sobre si mesmo e sobre todo o resto. Eles fundamentam o modo com o qual você vive a vida e identificá-los tornará mais fácil decidir quais aspectos são positivos e quais são negativos para você, não importa o que os outros digam.

- Veja se a vida que leva é compatível com seus valores.

Muitas vezes, quando a vida não é compatível com os valores internos da pessoa, por qualquer motivo que seja, ela pode sentir que tem uma fraqueza em algo. Viva uma vida de acordo com seus valores para sentir-se mais satisfeito e bem-sucedido.

- Repense seus defeitos.

Pense neles como "áreas que precisam ser melhoradas". As pessoas normalmente sentem que poderiam se sair melhor em determinadas áreas da vida e isso faz com que utilizem termos negativos para descrever os pontos que precisam ser melhorados para que se sintam fortes e competentes. Não se foque nas "fraquezas", que passam uma impressão negativa, mas sim nas áreas que podem ser melhoradas. Isso o ajudará a se manter focado no futuro e no que pode fazer para melhorar.

- Considere os significados das situações.

Análise os componentes das forças e das fraquezas em relação às convenções sociais e tradições do contexto social em que vive. As convenções sociais são um conjunto de regras que regem as interações pessoais consideradas funcionais em determinada região ou sociedade. Tais convenções são diferentes dependendo da região em que vive e reconhecer isso pode fazer com que seja mais fácil determinar o que pode ser considerado positivo ou negativo na cultura em que se está inserido.

Mesmo com as ferramentas de análise objetivas, é preciso que cada indivíduo também olhe para si mesmo. Esse processo de autoavaliação tem mais sucesso em promover o aprimoramento, em ajudar o indivíduo a ser melhor do que si mesmo.

Porém, quando alguém nos pergunta “qual o seu ponto fraco?”, geralmente fazemos uma análise psicológica para encontrar a resposta. Mas o problema é que nós somos analistas parciais. Vamos tentar nos proteger contra críticas muito fortes, ao mesmo tempo que, por modéstia, provavelmente não vamos reconhecer nossos valores na proporção adequada.

Por isso, em vez de analisar a si mesmo, busque uma fonte mais objetiva para a resposta. Pense em uma situação profissional de grande peso e no seu comportamento dentro dessa situação.

Agora responda a essas questões:

- Você trabalhou em equipe ou fez tudo sozinho?
- Sua ação foi bem planejada ou você se deixou levar pelo impulso sem medir os riscos?
- Na hora do resultado, positivo ou negativo, você assumiu responsabilidade sobre a sua decisão?

Perguntas como essas, desde que focadas em uma situação real e específica, vão oferecer uma base mais sólida para determinar seus principais pontos fortes e fracos.

Lembre-se:

Nunca se gabe de suas qualidades ou reclame de seus defeitos em uma entrevista. Seja direto e sempre sugira modos de superar os defeitos. Nunca invente qualidades e seja humilde sempre. Não caia naquela história de que você não pode ter defeitos. Todos os humanos têm desafios para superar. Imagine-se como um entrevistador: como você se sentiria se uma pessoa apenas dissesse a quão boa ela é?

Considerações finais

Dicas para se expressar bem:

Conheça e a seguir, alguns passos para você seguir é aprender a como se expressar bem em qualquer ambiente, seja ele pessoal ou profissional:

Naturalidade

O primeiro passo é saber que para se expressar bem, você não precisa copiar a maneira de falar e se expressar de ninguém. Portanto, haja com naturalidade e não crie um personagem na tentativa de se expressar.

Humor

E preciso usar o humor adequado a situação. A maneira de se expressar em um churrasco com a Família é diferente da maneira de se expressar em uma conversa com os colegas de trabalho. Por isso, adeque às características a cada audiência para que assim, você consiga se expressar de forma adequada.

Desconhecidos

Muita gente, ao se comunicar e interagir com pessoas desconhecidas, não consegue se expressar bem e por isso, restringem seu contato apenas com indivíduos do seu convívio. Se esse é o seu caso, pare agora de fazer isso! Abra o seu leque de possibilidades, converse com pessoas na fila do açougue, com o colega de faculdade que você não tem afinidade é por aí vai.

Intensidade

Para se expressar bem, é preciso que você fique atento a intensidade da voz, nesse sentido, verifique o ambiente que você está é adequue o volume da sua voz. Se você está em uma reunião de trabalho por exemplo, e sua audiência pede constantemente para você repetir o que diz, ou se você está em uma mesa de bar e seus amigos pedem para você falar mais baixo, readéque a intensidade da sua voz . Falar muito baixo pode parecer que você está inseguro e falar muito alto gera incômodos para quem o ouve.

É preciso também, adequar a velocidade da sua voz. Falar muito rápido demanda maior atenção do interlocutor e falar muito devagar, pode tornar a conversa entediante.

Pronúncia

Se expressar bem também diz respeito a pronunciar as palavras de forma correta. Portanto, é muito importante que você se concentre na mensagem transmitida, evite erros e diga as palavras de forma correta, garantindo assim, que você se expresse bem e de maneira correta.

Linguagem corporal

Os seres humanos não se expressam apenas com a fala, o corpo também possui papel muito importante na comunicação. É preciso então, dar a devida atenção a sua linguagem corporal, pois sua postura, sua voz, seus gestos e seu olhar, dizem são vitais para que você se expresse adequadamente.

Assunto

As chances de você se expressar bem são maiores se você conhece sobre o assunto retratado na conversa, quando isso ocorre, você se expresse com mais segurança, o que aumenta a sua credibilidade. Vai apresentar uma nova proposta a empresa em que trabalha? Vai expor sua opinião sobre determinado assunto com um amigo? É importante conhecer o assunto em questão para se expressar bem.

Desenvolvimento

Se expressar bem tem ligação também, com coerência. Isso quer dizer que a sua fala precisa ter começo, através de uma introdução, desenvolvimento do assunto e conclusão, para fazer sentido.

Interlocutor

Mesmo se você estiver conversando com uma pessoa desconhecida, busque durante o diálogo, informações sobre o indivíduo em questão, isso auxilia na fluidez da conversa, na sua forma de se apresentar, na linguagem utilizada, entre outros aspectos.

Vocabulário

É fundamental que você desenvolva o seu vocabulário, para assim, se expressar de forma clara e objetiva.

Veja bem, essa tarefa não diz respeito à falar palavras complexas, mas sim, adequadas ao diálogo e contexto em questão. E como ampliar o seu vocabulário?

Através da leitura! Através dessa ação, você estrutura a melhor a sua fala e se expressa bem.

Linguagem

Para se expressar bem, é preciso ter consciência de que a linguagem deve ser adequada a audiência. Se você falar de forma muito robusta com alguém que não possui o mesmo nível de conhecimento que você ou se você falar de forma muito informal em uma situação que exige maior domínio, você corre o risco de não se expressar bem e ainda afetar negativamente a sua credibilidade.

Intimidade

Da mesma forma, é preciso atenção com o nível de formalidade da conversa, pois mesmo que ela seja descontraída, isso não é sinônimo de intimidade.

Nesse sentido, saiba quando fazer piadas, erros verbais e de concordância, e brincadeiras.

Ouvir

Se expressar bem, não quer dizer apenas se comunicar bem. Significa também, ouvir o outro, prestar atenção na sua fala e argumentos, respeitar sua opinião, dar respostas condizentes . Ao fazer isso, você possui embasamento para se expressar e expor o que pensa de forma estruturada .

Distrações

Para se expressar bem, evite distrações como uso do celular e outras atividades. Foque na sua mensagem, tanto verbal quanto corporal, além de se expressar melhor, você será capaz de engajar a sua audiência.

Contextos

Adeque o assunto da sua conversa com o contexto da situação. Por exemplo, se você contar sobre a bebedeira do churrasco do final de semana em uma reunião de trabalho ou falar sobre demandas do emprego na boate, você corre grandes riscos de não se expressar bem perante ao seu interlocutor.

Vestuário

A forma como você se veste e se arruma diz muito sobre você mesmo. Suas roupas, acessórios, sapatos, se você usa ou não maquiagem; tudo isso de alguma forma expressa valores, mostra sua personalidade e como você leva a vida. Dessa forma, o ideal é que você consiga aproximar o seu estilo a sua identidade.

Autoconhecimento

Se conhecer é fundamental para conseguir se expressar perante as situações pessoais e profissionais que surgem no dia-a-dia. Saber quais são seus pontos fortes e fracos , descobrir o que pode ser usado mais vezes o que pode ser melhorado é uma excelente forma de autoconhecimento, Assim, com o tempo você consegue criar sua marca pessoal, passando ainda mais seguranças e credibilidade às pessoas .

Internet

Através da internet você também se comunica com as pessoas, por isso, atente- se a forma como você fala com cada indivíduo que se relacionar com você. Preste mais atenção na forma como você escreve, evite abreviações e gírias . Entenda sobre sua gramática e sempre que for necessário, consulte o dicionário, isso pode pontuar positivamente em seu ambiente de trabalho, o que também pode influenciar no seu meio pessoal.

Capacitação

Investir em capacitação é com certeza um fator que influenciará positivamente a sua vida profissional, dessa forma, busque diferentes formas de se manter capacitado para o mercado de trabalho. Hoje em dia existem inúmeros livros, cursos e filmes que podem te auxiliar a desenvolver novas habilidades e até mesmo potencializar aquelas que estão adormecidas dentro de você.

Obrigado pela sua leitura!

este ebook foi criado para fins acadêmicos, mas seu propósito é o de ajudar a comunidade.

Participantes do projeto:

Affonso Henrique Nogueira Cabral

Edinara da Silva Ferreira

Valmeires Luiz da Cruz

Apoio:

I.N.A-Marketing Direto

<https://www.ideiasnoalvo.com.br/>

[https://www.youtube.com/channel/UCwv_rsBXHwFZFsj6kdy5ug?
view_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCwv_rsBXHwFZFsj6kdy5ug?view_as=subscriber)

<https://www.facebook.com/ideiasnoalvomkt/>