Como gerir melhor seu tempo associando produtividade no trabalho e capacitação profissional

Você já teve a impressão de que faltam horas no seu dia para dar conta de todas as suas atividades? Já chegou ao fim do expediente com a sensação de que poderia ter rendido mais? Talvez a solução para os seus problemas seja simples e passe por administrar melhor o seu tempo. Saiba que isso é possível de ser alcançado se você conseguir conciliar maior produtividade no seu trabalho e capacitação profissional.

Assim, você pode render mais e também entregar mais para a sua empresa enquanto se qualifica e se especializa para o mercado. No entanto, não existe fórmula mágica para isso. Para conseguir gerir melhor seu tempo será necessário adotar uma mudança de atitude e estabelecer bem o seu foco. Neste post, você vai aprender por onde começar essa trajetória como “dono” de seu tempo e quais os benefícios da gestão desse bem tão precioso.

Capacitação profissional, menos estresse e outras vantagens de aproveitar bem o seu tempo

Antes de falar como gerir melhor o tempo, vamos abordar as vantagens de conseguir estabelecer prioridades e dar conta das tarefas importantes do seu dia a dia. Confira algumas dessas vantagens:

1. Produtividade

A primeira vantagem diz respeito à produtividade. Isso significa usar melhor o seu tempo. Com organização e uma dose de determinação, você vai otimizar suas horas e realizar mais tarefas no mesmo período de tempo. Com isso, você será um profissional mais produtivo, além de ter mais tempo livre para seus projetos pessoais e para aperfeiçoar-se.

2. Avanço na carreira

Com a administração do seu tempo, você vai perceber que sobram horas para outras atividades e metas. Sabe aquela **pós-graduação** que você sempre quis fazer? Agora você vai ter tempo para essa capacitação profissional! Afinal, fazer cursos e ter contato com as tendências do mercado é primordial para quem almeja avançar na carreira, pleitear vagas em uma nova posição ou mudar de área de atuação.

3. Menos estresse

Sobrecarga de trabalho e frustração pelas tarefas não resolvidas representam o cenário ideal para o agravamento do estresse, situação que, quando não bem administrada ou controlada, pode acarretar diversos problemas para os profissionais. A saída para não deixar o estresse "crescer" é determinar as tarefas prioritárias do dia e ter tempo definido para exercer cada função. Com planejamento e rotina estabelecida, os dias prometem ser mais tranquilos e manter o estresse – muitas vezes inevitável – controlado.

4. Mais tempo livre

Organizar seu tempo, além de ser fundamental para a produtividade no trabalho e para que você tenha condições de fazer uma capacitação profissional, também é importante para que você tenha mais horas com a sua família, com os seus amigos e para o lazer. Esses momentos de distração são

fundamentais para refrescar as ideias e para pensar em soluções criativas e em novos projetos profissionais ou pessoais.

Por que muitas vezes é difícil gerir bem o seu tempo?

Não é simples identificar os motivos que explicam a má administração do tempo por parte dos profissionais. A procrastinação e a baixa produtividade ainda são recorrentes no ambiente organizacional e, apesar de existirem poucas pesquisas nessa área, um **levantamento feito no Reino Unido pela Vouchercloud** traz alguns indícios do porquê.

O estudo entrevistou funcionários do Reino Unido e mostrou que eles se consideram produtivos por apenas 2 horas e 53 minutos durante um dia de trabalho. Os entrevistados apontaram que as principais causas para a distração no escritório são as mídias sociais, sites de notícia e conversas com os colegas.

Mas, afinal, como ter sucesso na gestão do seu tempo?

Já sabemos as vantagens e as dificuldades de administrar o tempo e ser mais produtivo no trabalho. Mas como conseguir ajustar a sua rotina e as suas práticas diárias para que você consiga administrar melhor o seu tempo? Confira algumas dicas simples que poderão ajudá-lo a ter sucesso nessa tarefa:

1. Estabeleça prioridades

É importante definir uma lista de tarefas que precisam ser executadas a cada semana e a cada dia. Essa lista deve começar com as atividades prioritárias, aquelas que têm prazo e são importantes de serem cumpridas em determinado período de tempo.

Uma dica é iniciar o dia com as tarefas mais difíceis, já que a disposição pela manhã normalmente é maior. Também deixe um tempo para imprevistos e não esqueça de estabelecer o período para executar cada item da lista.

2. Use a tecnologia a seu favor

A tecnologia pode ser uma importante aliada para que você consiga otimizar o tempo e ser mais produtivo. Use aplicativos para fazer listas, de calendário e para cronometrar o tempo gasto com as suas atividades. Isso vai auxiliar muito no seu planejamento, uma vez que ajudará você a conferir o tempo que você realmente gasta para cumprir cada tarefa.

Mas fique atento: a tecnologia também pode prejudicar o seu rendimento. Para evitar que isso ocorra, estabeleça limites para verificar os seus e-mails e as redes sociais. O ideal é definir apenas alguns momentos do dia para essas atividades.

3. Faça intervalos

A cada uma hora de trabalho é importante fazer um pausa de cerca de cinco minutos. Aproveite para tomar água, alongar o corpo e levantar da cadeira. Esses intervalos ajudam a recuperar o foco e a manter a sua produtividade.

4. Aprenda a dizer não ou renegocie as suas entregas

Como agora você é dono de seu tempo, sabe exatamente o que você consegue fazer com ele. Então não assuma compromissos que você não possa cumprir e defina o que é prioridade para você a cada dia ou semana.

Para que você consiga fazer uma boa gestão do seu tempo será fundamental saber dizer não para colegas e para o seu chefe para evitar a sobrecarga e dar conta de suas tarefas. Se uma nova tarefa demandada para você é prioritária, procure

renegociar as suas entregas. Busque ser eficiente, sempre, mas evite também a sobrecarga de trabalho e de funções.

5. Priorize a organização

Gastamos muito tempo procurando arquivos, documentos e materiais de trabalho. Para resolver essa questão e ganhar algumas horas no seu dia, deixe sempre seu ambiente de trabalho organizado. Além disso, antes de iniciar uma tarefa, planeje o que você vai precisar para executá-la e verifique se você tem tudo o que precisa por perto. Assim você evita paradas e distrações no meio de cada atividade.

6. Delegue tarefas

Aprender a designar tarefas para outras pessoas da equipe será uma parte essencial da sua gestão de tempo, afinal, cada profissional tem uma carga produtiva e é importante equilibrar as atividades dentro de uma equipe. Então procure repassar algumas tarefas para outras pessoas, mas não esqueça de combinar com elas os prazos de entrega e as metas.

7. Encontre a sua motivação

Fica mais fácil executar uma tarefa sem distrações quando entendemos a importância daquela atividade. Então pense sempre no objetivo do trabalho que você precisa realizar e o que você irá ganhar com ele. A recompensa pode, por exemplo, ser ir antes para casa, riscar tarefas da lista ou simplesmente aprimorar a gestão do seu tempo.

Uma boa pedida para quem tem tempo “curto”: capacitação a distância

A capacitação profissional é um requisito para quem é antenado e está de olho nas mudanças constantes do mercado de trabalho. Uma maneira de ser ainda mais produtivo é optar por um curso a

distância que lhe propicie qualificação profissional.

Dessa forma, o profissional escolhe quando e como estudar e pode acessar os materiais e as aulas inclusive nos intervalos do trabalho ou no caminho para a empresa e/ou organização em que atua.

Assim, o profissional não perde tempo com o deslocamento que teria até a faculdade se optasse por uma graduação presencial. Ou seja, essa é uma maneira mais prática de buscar a sua qualificação, já que com ela você otimiza o seu tempo e ainda mantém a sua rotina produtiva.

Capacitação profissional a um clique

Agora você já sabe como fazer a gestão do seu tempo, sendo mais produtivo no trabalho e conciliando a sua rotina com a possibilidade de fazer uma capacitação profissional. Para cursar uma pós-graduação a distância, uma das melhores opções do mercado é a **Faculdade Unyleya**.

A instituição de ensino especializada em cursos EaD oferece diversos cursos de pós-graduação em áreas como Arquitetura e Urbanismo, Contabilidade, Docência, Gestão, Saúde e Bem-Estar e Tecnologia da Informação.

Confira algumas pós disponíveis na plataforma virtual da instituição:

- Arquitetura e Design de Interiores;
- Planejamento de Cidades;
- Contabilidade Governamental;
- Ciências Forenses e Perícia Criminal;
- Direito Tributário;
- Educação para Autonomia e Liberdade;
- Prevenção e Combate ao Bullying e Cyberbullying;
- Geomarketing e Inteligência de Mercado;

- Gestão de Segurança de Voo;
- MBA em Empreendedorismo, Marketing e Finanças;
- Ultrassonografia;
- Big Data (Ciência de Dados);
- Desenvolvimento de Jogos Digitais.

Tempo Para Todas As Coisas

Esse artigo foi escrito pela equipe da Faculdade Unyleya.

---

5 blogs que você tem que seguir para evoluir na carreira

Para adquirir conhecimento, não é preciso apenas ler livros. Ter contato com quem trabalha na sua área ou com quem você se identifica é importante. Pensando nisso, selecionamos 4 blogs que são essenciais para te ajudar a evoluir na carreira.

São dicas de marketing e vendas, mas também artigos que falam sobre como melhorar a sua vida. Aproveite:

Viver de Blog

Criado por Henrique Carvalho, o Viver de Blog é uma das maiores referências no marketing de conteúdo no Brasil.

Foi feito para quem quer ganhar dinheiro com blogs, mas também serve para quem quer ter um blog da empresa.

Dividido por objetivos, você pode acessar os posts que vão ajudar a: gerar mais tráfego, mais e-mails, mais presença, mais conversões e mais receita.

Para Henrique, o problema que muitas pessoas têm com blogs é que uma hora os temas se desgastam. Por isso, nem todo mundo sobrevive.

Depois de praticar muito marketing, ele criou o blog por perceber que, com ele, poderia trabalhar em horários flexíveis e escrever sobre o que mais gosta.

O resultado é um produto bem completo, que fala de todos os pontos sobre ter um blog e tem uma lista grande de ferramentas úteis.

O foco é a preocupação com a qualidade do conteúdo, uso das palavras-chave, experiência do usuário e design. Para Henrique, nenhum blog sobrevive sem isso.

Depois de ler alguns posts, é comum ficar com vontade de abrir seu próprio blog ou começar a trabalhar para crescer o que você já tem. Sugerimos aqui alguns posts:

- Livros para ler #4: Contagious: why things catch on

Parte de uma série para quem deseja ler sobre conteúdo digital, o post fala sobre o livro Contágio, de Jonah Berger.

Destacando os ensinamentos principais, ele fala sobre o que transforma as coisas em virais. É um estudo sobre a psicologia humana e seus gatilhos – o resumo também está disponível no 12min.

- Como vender sem vender sua alma: o novo marketing

Este post faça sobre vendas de uma forma específica para empreendedores digitais. Quais são as diferenças entre o novo e velho marketing na área de vendas. Não podemos inovar apenas nas estratégias de conteúdo e continuar tratando as vendas da mesma forma.

Marketing de Conteúdo

Este é o blog de uma das maiores empresas de marketing de conteúdo do país, a Rock Content.

O conteúdo é bastante variado, mas sempre pensando em quem trabalha na área. Mesmo assim, basta que você tenha um blog para ser útil para você.

São ofertas, como planilhas de planejamento, dicas sobre métricas, criação de personas e
até relacionamento com o cliente.

Muito ligado às tendências, também traz tudo o que há de mais recente para a área. Desde comportamento do consumidor até o que vai ser legal de fazer nas redes sociais no ano que vem.

O blog é dividido em 4 áreas: marketing, vendas, tecnologia (onde encontra-se ferramentas e como usá-las) e na prática (dicas de palestras, cursos, como falar em público, etc).

O blog também oferece um curso, para você se aprofundar ainda mais na área. Se você tem uma empresa e quer começar a utilizar as estratégias de conteúdo, precisa começar por aqui.

- Os 20 melhores livros de marketing de todos os tempos!

Este post traz uma lista muito completa da literatura sobre marketing. Foram selecionados, além de clássicos, os que causaram discussões interessantes no meio por apresentarem propostas diferentes.

São livros que exploram não só técnicas o marketing, mas também o conceito. Alguns estão disponíveis no 12min, como Marketing de Permissão, Seth Godin, A Estratégia do Oceano Azul, W. Chan Kim & Renée Mauborgne e As Armas da Persuasão, Robert Cialdini.
Marketing de Permissão

- Google Adwords vs SEO: qual é melhor para você

Você já se pegou perguntando qual era a diferença entre as estratégias de SEO e mídia paga, como o Google Adwords? Se sim, esse post pode ajudar.
É esse tipo de conteúdo que o blog traz, fazendo perguntas que nem sempre está na cara que temos.

Mude.nu

O Mude.nu já não é exatamente sobre trabalho. O blog se propõe a ser uma rede de pessoas que se desafiam a ter uma vida melhor.

Isso inclui ter uma saúde melhor, se desafiar a aprender coisas novas, melhorar seu tempo de introspecção, enfim, ser mais feliz. O criador, Walmar Andrade, explica que o blog parte do princípio de que todo mundo quer mudar alguma coisa.

As áreas são mente, corpo, produtividade, dinheiro, cultura e outdoor. Cada post trata de forma bem aprofundada sobre o tema, dando exemplos ou contando a própria experiência do autor.

O site conta com participações de alguns convidados, mas a maioria é escrito pelo criador. E não se trata apenas de life hacs: o Mude.nu também discute questões filosóficas.

Os posts explicam bem o que você tem que fazer para alcançar aquela mudança, além da base teórica.
Alguns que chamam a atenção:

- Biohacking: como hackear sua biologia para se tornar uma

versão sobre-humana de você mesmo

Esse post traz histórias incríveis de biohackers, que são pessoas que mudam seu próprio corpo em busca de um desempenho sobre humano.
Mas além de mostrar os casos, explica como você pode usar esse conceito para mudar a sua vida. Isso inclui dietas, exercícios e o que mais você puder fazer para alcançar uma performance melhor do que a média com seu corpo.

- Como ser criativo mesmo sem nenhum talento ou dom especial: 12 técnicas infalíveis

Ser criativo ou não é a questão da vida de muita gente. Nesse post, ele explica que a criatividade não nasce conosco, ela pode ser trabalhada, da mesma forma que um músculo pode ser exercitado.

O texto também fala um pouco do processo criativo, os elementos da criatividade (como associação e questionamento) e ferramentas para alcançar um potencial criativo cada vez maior.

Blog da Hotmart

A Hotmart é uma plataforma que permite aos produtores digitais a divulgação de seu trabalho, como aulas em vídeo, por exemplo. O serviço ainda conecta quem produz com quem pode divulgar, oferecendo comissão pelas vendas.

O blog junta toda a expertise da empresa que já tem 5 anos de mercado. Isso envolve tanto conteúdo feito para produtores e afiliados quando temas mais gerais, sobre negócios.

São guias e tutoriais de vários tipos, como anúncios, vendas, Google Analytics e até design.

No blog também são divulgados os eventos produzidos pela Hotmart e algumas entrevistas com pessoas da área.

O blog também é um exemplo de como capacitar clientes. Os conteúdos são feitos para facilitar a vida de produtores e afiliados, a fim de que as relações entre eles continuem equilibradas.

Algumas dúvidas sobre a plataforma também são esclarecidas e o blog da Hostmart ainda oferece conteúdo para quem está

começando a empreender – como ideias para validar seu negócio. Dois posts que podem te interessar:

- 7 maneiras de ganhar dinheiro com seus talentos e habilidades

Você pode estar desperdiçando um talento e nem sabia. Esse post pode te ajudar a monetizar o que você sabe fazer, até mesmo se você considera isso apenas como hobby.

Antes de entrar no dinheiro, o texto também fala sobre como descobrir esses talentos escondidos. Por isso, leia mesmo se você achar que não tem nenhuma habilidade fora do seu trabalho atual.

- Imagens para anúncios: como escolher a melhor opção?

Seres humanos dependem muito do visual. Se você não se identifica com uma imagem, a chance de desviar o olhar é grande. Por isso, neste post, o blog da Hotmart procura dar um norte para o que você deve fazer com seus anúncios.

São técnicas simples que você pode não ter pensado ainda, mas vai fazer toda a diferença nos anúncios da sua empresa ou do seu blog.

Blog 12min

O 12min é um blog voltado para todo mundo que busca evoluir na carreira e para quem visa crescer como pessoas, também. Você encontra aqui resumos das mais fascinantes obras e brilhantes autores que integram a biblioteca da plataforma 12min.

A plataforma 12min disponibiliza todas as obras nos formatos microbook e audio book. Com isso, você pode acessar cada conteúdo em apenas 12 minutos. Isso significa que, se você ler apenas um microbook por dia, ao final do ano terá mais de 365 novas ideias.

Ou seja, o blog disponibiliza, junto com o app 12min, toneladas de conhecimento sobre carreira, negócios e desenvolvimento pessoal, na velocidade que o mundo atual exige.

Os principais ganhos para você que segue o 12min são: apoio no desenvolvimento de novas habilidades e competências; manter-se atualizado com as tendências do mercado e ter as melhores ideias ao seu alcance, de maneira rápida e fácil.

Veja alguns artigos do blog 12min que selecionamos para você:

- Resumo do Livro Como Chegar ao Sim

Os autores detalham um método, criado pela Universidade de Harvard, batizado de negociação baseada em princípios. Nesse caso, o foco é fazer negociações vencedoras para todas as partes envolvidas e evitar conflitos.

Nesse formato de negociação, cada lado toma decisões lógicas e busca um resultado que beneficie a todos. Aqui, em vez de assumir posições opostas e, então, pechinchar, os participantes tentam seguir um conjunto de instruções que os guiam em um processo eficiente. Eles buscam um acordo lógico, em que o relacionamento entre as partes é melhorado ou, pelo menos, não piorado no final.

- Resumo do Livro Em Busca de Sentido, de Viktor Frank

Viver em um campo de concentração nazista foi uma experiência brutal para centenas de milhares de prisioneiros, durante a Segunda Guerra Mundial. Viktor Frankl é um sobrevivente dessa atrocidade, uma das maiores na história da humanidade. Isso só foi possível porque ele tinha um propósito, sua vida tinha um sentido e, assim, recusou-se a desistir.

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E foi no campo de concentração que o autor do best-seller Em Busca de Sentido, PDF, mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas.

- Como as redes sociais podem arruinar a sua imagem profissional

A rede social é algo bom, exceto quando você posta alguma besteira. Um “simples” comentário ou uma foto aparentemente inofensiva pode arruinar a sua imagem profissional.

E não estamos nos referindo apenas às contas corporativas. A sua conta pessoal, naquela em que você diz tudo o que pensa, briga com o amigo sobre futebol, detona com os políticos e ainda posta um montão de fotos…

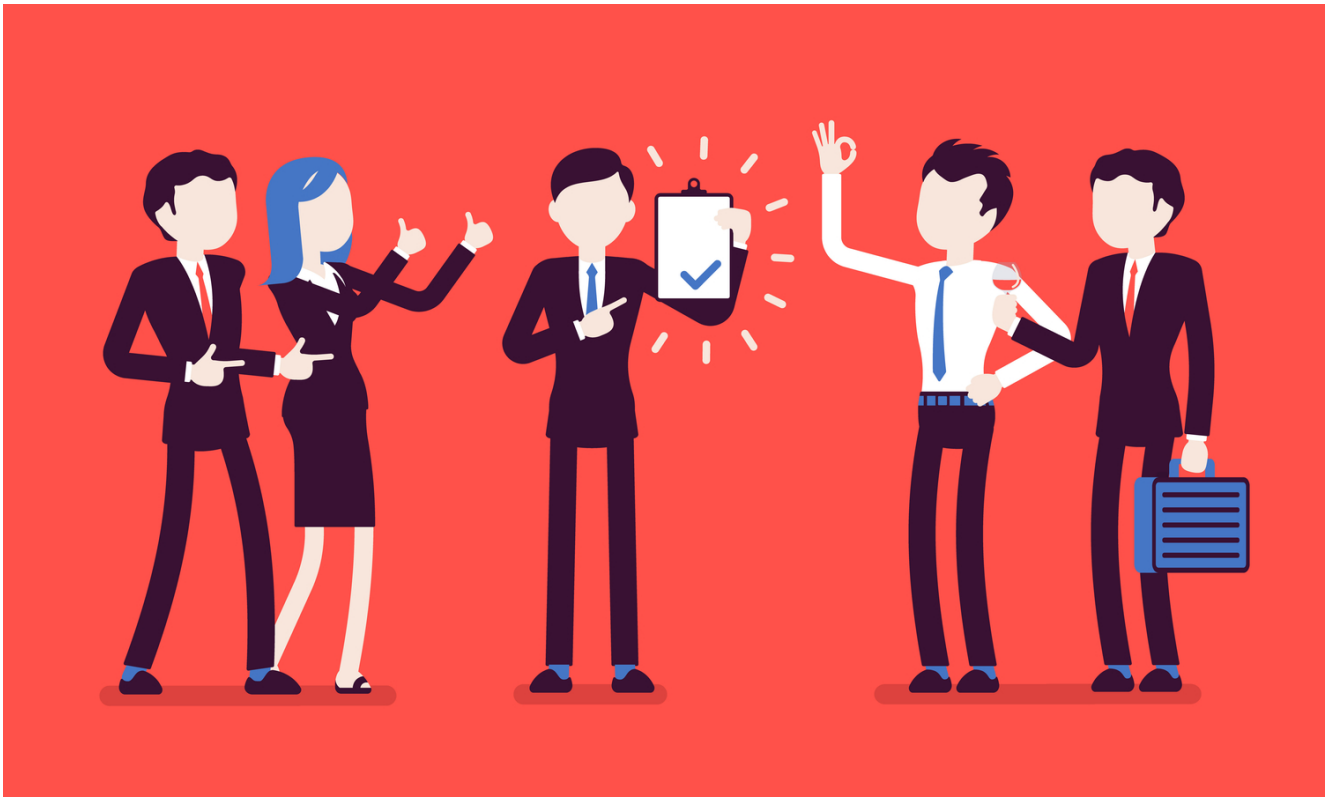
Essa mesmo. Aí mora o maior perigo. A empresa onde você trabalha está atenta ao seu comportamento. Aquela onde você tem uma entrevista de emprego também. Os seus colegas, os recrutadores, os clientes… Sua vida é um livro aberto.

E aí, o que achou? Se quer aprofundar mais na leitura, acesse o 12min, faça um trial de 3 dias e leia em 12 minutos resumos dos livros mais importantes de marketing, bem estar e saúde, dinheiro, psicologia e muito mais.

Se você está buscando evoluir na sua carreira, não deve deixar de ler também sobre inteligência emocional.

Importância do Reconhecimento Profissional na Motivação

Se você quer resultado, dê um jeito de manter a chama acesa na equipe. As opções são inúmeras e o reconhecimento profissional é uma delas. Aliás, essa é uma ferramenta de motivação infalível, portanto, tem que fazer parte do seu planejamento.



O reconhecimento profissional pode ser formal ou informal e deve levar em conta o comportamento, o esforço e engajamento do funcionário com as metas e valores da organização. E, claro, deve considerar também os resultados pessoais e da equipe.

Reconhecimento profissional e a felicidade no trabalho

O reconhecimento é fundamental para a maioria das pessoas e isso não tem nada a ver com imaturidade. É uma necessidade humana, inclusive, no âmbito profissional. As pessoas tendem a pensar que um trabalho que não é apreciado, não tem valor.

E é exatamente por isso que o reconhecimento profissional é estimulado nas organizações. Afinal, empresa nenhuma quer funcionário insatisfeito, sem energia, sentindo-se um Zé Ninguém.

Por outro lado, o reconhecimento profissional anda de mãos dadas com a felicidade do funcionário. E felicidade eleva a

qualidade do clima organizacional e impulsiona a produtividade. Produtividade impacta nos resultados da empresa.

Palavras e ações

Você pode aplicar o reconhecimento profissional por meio das palavras. Trata-se do elogio, que tem um poder enorme de motivar as pessoas. Por isso, o gestor deve estar sempre atento para não deixar passar em branco oportunidades tão valiosas.

E isso realmente acontece. Uma pesquisa feita nos EUA apontou que apenas 1 em cada 3 funcionários admitiu ter recebido algum tipo de elogio ou outro reconhecimento nos últimos sete dias.

Os especialistas recomendam atenção. Não existe periodicidade para se elogiar um funcionário. No entanto, deve haver cuidado para reconhecê-lo na hora certa e na dose exata também.

Além do elogio, o reconhecimento profissional pode ocorrer por meio de ações. É comum, inclusive, as empresas terem um política de reconhecimento própria, com regras previamente definidas e conhecidas pelos empregados.

A seguir, nós vamos falar um pouco mais sobre essas formas de reconhecimento. Venha com a gente!

Formas de reconhecimento profissional

Você não precisa investir rios de dinheiro para reconhecer um funcionário pelo esforço e desempenho. O que você precisa é sensibilidade, preparo, algum tempo e criatividade.

Ou seja, você até pode instituir bônus em dinheiro como reconhecimento de performance. Isso funciona, é claro. Mas, acredite, coisas simples como “Parabéns” e “Obrigado” sinceros têm um peso também significativo.

Esse é um tipo de reconhecimento apropriado para o cotidiano de uma organização.

Dicas de ações e programas de reconhecimento profissional

- Ao agradecer ou elogiar, refira-se ao funcionário pelo nome.
- Compartilhe as conquistas com toda a equipe. Se o projeto deu resultado, o mérito é de todos os envolvidos.
- Se um funcionário teve uma excelente performance, convide-o para um almoço, em um restaurante legal, e fale sobre os motivos pelos quais ele está merecendo esse reconhecimento. Isso pode ser feito com a equipe, também.
- Um funcionário deu o sangue num projeto e agora toda a equipe comemora os resultados. É hora de reconhecer profissionalmente essa pessoa com uma boa folga, no dia que que ela preferir, pra descansar ou fazer o que quiser.
- Você já imaginou a alegria do funcionário ou de toda uma equipe se o chefe do chefe passar por lá e cumprimentar um a um pelo bom desempenho? Melhor ainda se ele juntar a isso um e-mail e enviá-lo para toda a organização, reconhecendo o engajamento e talento dos seus profissionais.
- Algumas empresas, por exemplo, elegem periodicamente o projeto mais impactante num determinado período. Toda a equipe e liderança envolvidas são convidadas para um encontro com o presidente e outros diretores e recebem deles o reconhecimento profissional. O projeto e os nomes das pessoas envolvidas são divulgados para toda a empresa, juntamente com as justificativas sobre a escolha.
- Pequenos mimos também funcionam. Por exemplo, ingressos

para shows, cestas de guloseimas no Natal, um kit de brindes com a logomarca da empresa (canecas, camisas, canetas etc)… Existem opções excelentes para todo tipo e tamanho de empresa.

- Comemore o aniversário do seu funcionário. Pode ser uma folga no dia dele, um cartão da empresa, uma festinha com todos os aniversariantes do mês… No entanto, apesar de tudo isso, o gestor deve cumprimentá-lo, pessoalmente, logo no início do expediente.
- Institua um canal de sugestões para que os empregados possam se manifestar e, assim, sentirem que realmente têm vez e voz na empresa. As boaa ideias implementadas e que gerarem resultados significativos devem ser divulgadas com os nomes dos autores.

Benefícios do reconhecimento profissional

Ninguém duvida que o reconhecimento profissional e a motivação

das equipes são bons não somente para os empregados, mas para a empresa também. Alguns desses benefícios são:

- Aumento da produtividade individual, uma vez que, ao ser reconhecida, a pessoa tende a repetir o comportamento desejado.
- Maior satisfação dos funcionários, com impacto positivo não apenas na produtividade, mas no clima organizacional.
- Funcionários satisfeitos, focados no trabalho e produzindo mais… o resultado disso vai aparecer também nos gráficos de lucratividade. Várias empresas já comprovaram essa teoria na prática.
- Fornecimento de feedback de desempenho direto e frequente aos funcionários.
- Redução de turnover e retenção de talentos.
- Redução do percentual de estresses, burnout e absenteísmo.

Conclusão

Reconhecimento profissional e motivação são engrenagens para manter as equipes engajadas com as metas da empresa e, portanto, mantê-la no ritmo do crescimento. Todo mundo sabe disso, o problema é que, muitas vezes, as lideranças não estão preparadas para essa tarefa.

Tem gerente que não sabe como fazer, outros fazem de forma errada. Muitos deles simplesmente perdem oportunidades valiosas por falta de atenção ou sensibilidade. E tem aqueles que exageram na dose.

Em síntese, reconhecimento profissional é fundamental, mas da forma correta. E não existe receita pronta que serve para todo mundo.

Se você é um líder, vale a pena conhecer o livro Administração de Alta Performance, de Andy Grove.

Em uma empresa, seu resultado pessoal é equivalente ao resultado de todas as equipes e departamentos sob a sua supervisão ou influência. Seu time somente atingirá alta performance de verdade se cada membro tiver um entendimento do seu output necessário e clareza de qual é o seu papel na empresa. Uma leitura indispensável.

Aproveite e já ouça o microbook por aqui mesmo:

Administração de Alta Performance

Você curtiu esse post? Deixe o seu comentário! Vamos adorar ouvir a sua opinião.

Como lidar com a rejeição no ambiente de trabalho

Você já foi rejeitado alguma vez na vida? Se sim, fique tranquilo: todos nós já passamos por isso alguma vez. Em grau menor ou maior, essa é uma das partes da vida impossíveis de ignorar. Mas como lidar com a rejeição?

Algumas pessoas sabem digerir bem o sentimento e utilizá-lo para se fortalecer e aprender. Outras, não conseguem se virar tão bem e acabam fazendo o pior: remoendo. Isso faz mal para a sua saúde, tanto mental quanto física.

No trabalho, é ainda mais complicado, já que atrapalha a produtividade e impede a sua carreira de seguir adiante. Pensando nisso, selecionamos algumas dicas de ouro sobre como lidar com a rejeição no trabalho. Veja:

Aceite suas emoções

A primeira coisa a fazer é aceitar o que você está sentindo. Ao invés de tentar reprimir a raiva, tristeza ou confusão, compreenda essas emoções e aceite o que está sentindo. Só assim você será capaz de processá-las e lidar com elas.

Não adianta fingir que ser recusado para uma promoção, por exemplo, é algo que não o afeta. Você pode apenas estar prolongando algo que é normal de estar sentindo.

Converse sobre o que está sentindo

Quando você processar suas emoções, procure compreender o que merece ser vocalizado. Converse com o seu superior, por exemplo, sobre problemas que tem encontrado no ambiente de trabalho.

Imagine um colega mais velho que não é convidado para lanchar com a parte “mais jovem” da equipe. Não é um caso de discriminação, mas as pessoas daquele grupo se sentem mais confortáveis entre si.

Se a sua companhia tiver regras, como um manual, não deixe de lê-las. Em alguns casos, a rejeição pode ser tão séria a ponto de precisar ser reportada. Em outros casos, a questão é mais sutil e pode ser trabalhada entre a equipe.

Evite ser injusto

Se você perguntar para qualquer pessoa como lidar com a rejeição, ela com certeza jamais dirá para você agir assim que as coisas acontecem. Ações impulsivas podem resultar em injustiças e afastá-lo ainda mais das pessoas.

Na verdade, lembre-se sempre de que energias negativas precisam ficar longe de qualquer conversa. Procure sempre ter pensamentos positivos, mesmo quando você foi rejeitado para

uma transferência que era muito importante para você.

Olhe para isso de uma forma diferente

Pessoas que sabem como lidar com a rejeição normalmente olham para as situações de outros ângulos, diferentes da maioria das pessoas.

Aquelas que gostam de avançar os limites, por exemplo, veem a rejeição como uma prova de que estão fazendo a coisa certa. Essas pessoas esperam que a rejeição aconteça, pois, estão arriscando coisas para conseguir outras maiores.

Reflita se as ocasiões em que se sentiu rejeitado não tiveram um quê de riscos que precisam ser tomados.

Trate a si mesmo com compaixão

Não deixe que a rejeição acabe com a sua autoestima. Procure afastar aquele tipo de pensamento que nos derruba, acreditando que somos piores por estarmos passando por isso.

Envie ao seu próprio cérebro mensagens mais positivas, limpando seus pensamentos. Maltratar a si mesmo só piora as coisas e impede a busca por algo melhor.

Além disso, o que está acontecendo agora não define quem você é. Pessoas que sabem como lidar com a rejeição sabem que aquilo não as define e que não receber aquela promoção não quer dizer exatamente que são incompetentes.

Aprenda com a rejeição

Assim como qualquer situação na vida, existe sempre alguma coisa a ser aprendida. Ao invés de apenas tolerar a dor, encare como uma oportunidade para crescer, tanto como pessoa

quanto como profissional.

Pode ser aprender que você precisa melhorar suas habilidades de socialização ou que ser recusado para algo não é o fim do mundo. Não se esqueça nunca de analisar os ensinamentos que virão do que está passando.

Se puder, peça feedback

Algumas vezes, temos dificuldade de compreender os ensinamentos que podem vir da rejeição. Se for o caso, procure pedir um feedback. Se for uma recusa para uma vaga de emprego ou promoção, por exemplo, é perfeitamente aceitável perguntar por que não aconteceu.

Novamente, saber como lidar com a rejeição inclui saber aprender com ela.

Como receber um feedback

Feedback sincero é extremamente positivo para o seu crescimento pessoal e profissional. Você pode até mesmo encará-lo como um presente. Por isso, faça a sua parte para que ele chegue até você. Veja algumas dicas:

- Esteja aberto para receber feedbacks. Deixe que as pessoas sintam-se confortáveis ao fazê-lo.
- Não assuma uma postura defensiva. Não manifeste raiva e nem fique se justificando. Isso pode fazer com que a outra pessoa recue, por medo de ofendê-lo.
- Preste atenção no que a pessoa está lhe falando e tente entender corretamente. Ouça as palavras ditas e as não ditas também, ou seja, fique de olho na comunicação não verbal.
- Evite julgamentos e busque aprender mais sobre você com as opiniões dos outros.
- Concentre-se no que está sendo dito, sem deixar que seus

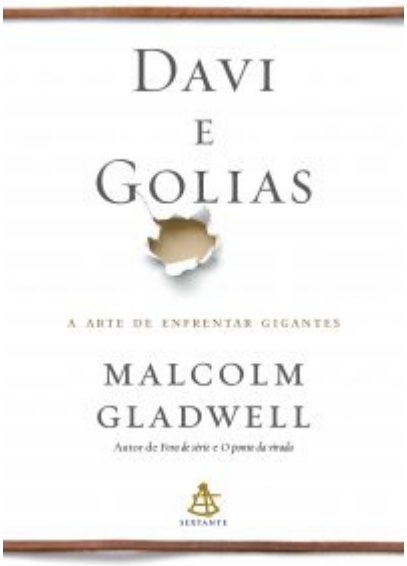
pensamentos fiquem “viajando”, tentando encontrar as melhores respostas para o que está sendo dito.
- Se tiver alguma dúvida, não se intimide. Pergunte! É imprescindível que você esteja certo sobre tudo o que foi dito. Você pode, inclusive, pedir exemplos.
- Se você discorda do que está sendo dito a seu respeito e, realmente, quer se manifestar sobre isso, controle as suas emoções. Você pode, inclusive, falar sobre isso com ela depois, preparando-se com antecedência.
- Seja grato à pessoa que lhe deu um feedback positivo.

Lembre-se que você não precisa seguir a risca tudo o que lhe for dito. Você deve refletir sobre o que fazer com as informações que recebeu. Tenha em mente, também, que o que uma pessoa pensa sobre você não é necessariamente a opinião geral a equipe.

Lendo sobre como lidar com a rejeição

Selecionamos alguns livros da plataforma do 12’ que podem ajudá-lo a se tornar uma pessoa que sabe como lidar com a rejeição. São obras que passam experiências de outras pessoas para frente e ajudam os leitores a ganhar autoconfiança.
Confira:

Davi e Golias – Malcolm Gladwell



Malcolm tem muito a ensinar sobre crescimento pessoal e profissional. Nós já falamos por aqui sobre como alcançar o máximo potencial com as obras dele, não deixe de ler!

Nesse livro, ele utiliza a história bíblica de Davi e Golias para falar sobre as batalhas entre os mais fortes e os mais fracos. Para ele, Davi ter vencido era improvável mas situações assim acontecem mais do que você imagina.

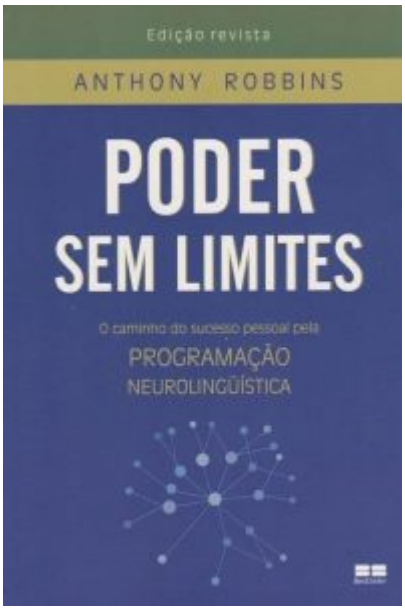
Se você está se sentindo fraco em relação à sua rejeição, não deixe de ler. Você verá como pessoas normais enfrentam gigantes e vencem com muita frequência.

Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

Nunca Almoce Sozinho
Em alguns casos, a rejeição pode estar acontecendo por uma falta de estratégia de networking. Aqui, Keith explica o que as pessoas que são bem sucedidas fazem para manter muitas (e importantes) pessoas ao redor.

São técnicas mentais que nos ajudam a conectar melhor com colegas, amigos e familiares. Isso não apenas para crescer na carreira, como também para sermos mais felizes. Afinal, muito do que sentimos tem relação com as pessoas que nos cercam.

Poder Sem Limites – Anthony Robbins



Este livro é para motivar. Anthony acredita que temos muito poder em nossas mentes e ele pode nos ajudar a alcançar tudo o que quisermos.
Aprenda um passo a passo para alcançar a sua performance máxima – seja para se relacionar da melhor forma, alcançar aquela promoção ou dar qualquer próximo passo na sua carreira.

Um dos capítulos fala sobre o poder da linguagem e como nós podemos perceber a forma como os outros utilizam e como nós mesmos podemos utilizá-lo. É quase um guia para alcançar o sucesso por meio de técnicas e modelos de pensamento.

Leia mais no 12min

Você pode encontrar outros títulos para aprender como lidar com a rejeição no app 12min. Recomendamos uma visita às categorias de Psicologia e Motivação.

Você ainda pode acessar pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

Boa sorte na sua caminhada para o sucesso!

O Que Responder em uma Entrevista de Emprego e Como se Comportar

Como você normalmente se prepara para estar frente a frente com um recrutador? Procura no Google “o que responder em uma entrevista de emprego“?

Existem várias formas de prever perguntas e ter as respostas adequadas de antemão. Mas, para uma delas, nem todo mundo está pronto: quais os livros você tem lido? Você pode ser questionado, ainda, sobre qual é o seu livro favorito.

Importante ressaltar que a entrevista é uma etapa decisiva no processo de busca por um emprego. Esse é o momento em que o recrutador recebe as primeiras impressões do candidato e vice-versa.

Ou seja, a entrevista de emprego não é uma etapa engessada, mas um encontro no qual duas pessoas formam uma opinião sobre a outra, baseada em ações, gestos e diálogos que ocorreram em um curto período de tempo.

Como dizem no mundo empresarial, “você nunca terá uma segunda chance de causar uma boa primeira impressão”. Então, já deu pra perceber o quanto é importante saber o que responder em uma entrevista de emprego, não é mesmo?

Pensando nesse momento, que pode chegar para muitos de nós, separamos algumas dicas para ajudá-lo a se sair bem na fita, quando a sua hora chegar.

As suas respostas dirão muito sobre quem você é e seus

objetivos na vida. Por isso, saber se expressar da melhor forma é um passo mais próximo do seu emprego dos sonhos. Invista nele!

Frente a frente com o recrutador

É claro que o recrutador vai querer saber muito sobre você. E não apenas sobre os seus conhecimentos técnicos para a vaga à qual está concorrendo, mas também sobre outras habilidades. Entres elas, relacionamento interpessoal, iniciativa etc. E vai fuçar sobre a sua personalidade também.

Esteja preparado, porque tudo o que você disser – e o que não for dito também – estará contanto ponto a favor ou contra. Tudo mesmo. Então, responda todas as questões com seriedade.

A dica é: prepare-se e tenha clareza sobre o que responder em uma entrevista de emprego e, também, saiba como se comportar diante do recrutador de uma forma geral.

Aqui, no blog, você pode saber pouco mais, como funciona o outro lado. Ou seja, como os recrutadores se preparam e o que eles esperam dos candidatos. Para isso, leia o artigo "Descubra o que perguntar em uma entrevista de emprego".

O que responder em uma entrevista de emprego

A entrevista de emprego não se resume a falar sobre livros. Isso mesmo. O seu interesse pela leitura é apenas uma parte a entrevista de emprego. É claro que o recrutador vai querer saber mais sobre você. E tudo o que você disser – e o que não for dito também – estará contanto ponto a favor ou contra.

Assim, prepare-se e tenha clareza sobre o que responder em uma entrevista de emprego e, também, saiba como se comportar

diante do recrutador de uma forma geral.

Como se comportar em uma entrevista

Para se destacar na multidão:

1. Fique de olho no relógio e no calendário

Além de se preocupar com o que responder em uma entrevista de emprego, cuide de outros detalhes também. Por exemplo, jamais se atrase. A não ser que um avião caia na pista no meio do trajeto e interrompa o trânsito o dia todo, não existe justificativa para errar a hora.

Assim, se você não quer ter problemas, siga algumas orientações:

- Tenha certeza de que você anotou o horário e dia corretamente. Acredite, tem gente que chega para a entrevista de emprego com um dia de atraso, simplesmente, porque confundiu a data.
- Verifique se você sabe o endereço da empresa. Se não conhece a região, que tal visitar o local um dia antes? Assim, você não correrá o risco de ficar perdido, nos momentos que antecedem a entrevista. Se isso acontecer, você ficará nervoso estressado.
- Você pode checar o itinerário e o tempo do percurso na internet. No entanto, prepare-se para imprevistos, como um engarrafamento, por exemplo. Considere essa possibilidade.
- Se mesmo tomando todos os cuidados, você ainda se atrasar, ligue e avise sobre o problema. Essa é uma maneira de demonstrar respeito com as pessoas e seriedade com os compromissos.
- Chegue ao local da entrevista uns 15 minutos antes do horário marcado. Aproveite para ir ao toalete e retocar

maquiagem, ajeitar o cabelo, lavar as mãos e limpar o suor, se for o caso.
- Apresente-se à recepcionista com gentileza e aguarde ser convidado para a entrevista. Tenha paciência e controle a ansiedade. Não fique andando de um lado para o outro, esfregando as mãos ou batendo os pés. Você já pode estar sendo observado.

2. Cuidado com a higiene pessoal

É claro que você vai tomar um banho no dia da entrevista. E não pode esquecer de escovar os dentes e pentear os cabelos. Os homens precisam aparar a barba. E todos devem estar com as unhas limpas e cortadas. Perfume não substitui água e sabonete. E perfume em excesso pode incomodar – o ideal é não exagerar nas fragrâncias. Assim, entre as dicas para entrevista de emprego, está o cuidado com o seu corpo.

3. Com que roupa eu vou?

Cada um se veste como quer. Isso é válido, desde que não seja para uma entrevista de emprego. Atenção especial a esse quesito pode levar você para frente da fila.

A roupa que você vai usar dependerá da empresa e do cargo para o qual você está se candidatando. Informalidade e formalidade em excesso podem causar desconforto para você e para o recrutador. Pesquise antes sobre o perfil da empresa.

As mulheres jamais devem usar roupas curtas ou decotes exagerados. Shorts, blusinhas de alcinhas ou roupas justíssimas, nem pensar. Não exagere na maquiagem. Opte por acessórios discretos e cores neutras.

Se mesmo assim, você continua sem saber o que vestir, aposte em algo simples, clássico, limpo e bem passado. Aliás, essa tendência de não passar roupa não pega bem para uma entrevista de emprego.

4. Use a linguagem corporal a seu favor

Não se preocupe apenas com o que responder em uma entrevista de emprego. O tom da sua voz, o aperto de mão, o movimento dos olhos e das pernas… enfim, o seu corpo também estará falando muito sobre você.

Às vezes, a comunicação não verbal revela mais sobre uma pessoa do que as palavras. Procure se informar sobre a linguagem corporal e o significado dos gestos mais comuns, para ganhar pontos com essa poderosa ferramenta.

Por outro lado, se você não entende nada sobre isso, pode colocar tudo a perder. Existe o risco, inclusive, de contradições entre suas palavras e seus gestos. E acredite, a maioria dos recrutadores são muito bem treinados para essa leitura.

5. O primeiro contato vale ouro

Se você não tem uma segunda chance de causar uma boa primeira impressão, invista pesado nessa etapa do processo seletivo. Saiba exatamente como se comportar e o que responder em uma entrevista de emprego.

Na "hora H", o jeito é manter a calma. Veja alguns comportamentos que vão somar a seu favor:

- Cumprimente o entrevistador pelo nome e com um aperto de mão firme (mas não forte demais, afinal, você não quer quebrar os ossos de ninguém, não é mesmo?). Faça isso mantendo contato visual com ele.
- Se houver mais pessoas na sala, cumprimente-os da mesma forma. Certamente, você não saberá os nomes de todos eles. Nesse caso, coloque um sorriso nos lábios e seja simpático.
- Agradeça o entrevistador pela oportunidade da entrevista. Agradeça-o também por dedicar o tempo dele

com você.

- Aguarde ser convidado para se sentar. O entrevistador vai lhe indicar o local. Mantenha uma postura ereta. Não se curve sobre a mesa e nem se esparrame na cadeira.
- O lugar adequado para colocar as pastas e bolsas é perto dos seus pés, no chão, de maneira que fique fácil o acesso a elas, se necessário. Nunca as coloque na cadeira, na mesa ou o colo.
- Mantenha chaves, celular, canetas ou outros objetos pequenos nos bolsos ou nas pastas. Jamais ponha qualquer coisa na mesa, na frente do entrevistador.
- Celulares e outros eletrônicos devem ficar desligados. Faça isso antes de entrar na sala para a entrevista.
- Coma alguma coisa antes da entrevista, porque não é uma boa ideia pedir ao entrevistador algo para matar a fome. Se tiver sede, beba água, nunca um refrigerante ou suco, a não ser que lhe ofereçam.
- Se você fuma, deixe esse vício do lado de fora da empresa, durante a entrevista. Esqueça o cigarro, enquanto estiver conversando com o entrevistador.
- Seja educado, positivo e amigável o tempo todo, com todas as pessoas – porteiro, faxineiro, recepcionista, entrevistador etc.

6. Respostas corretas e na dose certa

O que responder em uma entrevista de emprego? Claro que não existe uma regra matemática para essa questão. Mas tem como se preparar para ficar bem na fita. Veja:

- **Regra número 1: seja sincero.** Jamais diga que você sabe fazer alguma coisa, quando na verdade nunca exerceu a atividade. O recrutador é treinado para identificar essas “mentirinhas” e você pode acabar se dando mal.
- **O que diz a sua rede social?** O que você menciona na entrevista de emprego deve está em sintonia com o que você posta nas redes sociais. Estas informações estão ao

alcance de todos e, tenha certeza, os recrutadores dão uma olhadinha nelas. Então, seja coerente e não deixe que as redes sociais detonem com a sua carreira.

- **Demonstre interesse pelo que lhe foi perguntado.** Vá direto ao que interessa e não responda com "eu acho", "eu acredito", "eu tenho a impressão que" etc. Isso passa a impressão de insegurança ou falta de conhecimento sobre o assunto. Se for um tema que você domina, mostre isso. Números, dados, estatísticas etc. enriquecem o seu discurso.
- **Questione também.** O fato de você estar sendo entrevistado, não significa que não possa perguntar algo para o recrutador. Por exemplo, você pode dizer que gostaria de saber mais sobre o cargo em questão. A partir daí você, inclusive, abrirá uma brecha para falar um pouco mais das suas habilidades e de como poderá contribuir para a empresa.
- **Entenda a pergunta antes de respondê-la.** Antes de falar qualquer coisa, certifique-se de que você entendeu corretamente a pergunta. Peça esclarecimentos, se for o caso. Não responda imediatamente. Dê uma pequena pausa para coordenar os seus pensamentos. Fale devagar e use uma linguagem que possa ser entendida por todos.
- **Não coloque lenha na fogueira.** Assuntos polêmicos, como política, religião, futebol, aborto, opções sexuais etc. devem ser evitados. A não ser que seja perguntado, não fale sobre a sua vida pessoal. E se falar, seja breve. Você não precisa rechear o seu discurso de detalhes.
- **Preserve o ex-chefe e a empresa onde você trabalhou.** Aquele ex-chefe chato, arrogante, péssimo líder, insuportável etc. E pra piorar, a empresa não pagava em dia e não valorizava os empregados… Você até pode ter motivos de sobra para odiar tudo isso, mas tranque seus rancores em casa, a sete chaves, antes da entrevista de emprego. Não fale mal do chefe, colegas e nem da empresa onde você trabalhou. Aliás, não fale mal de ninguém.
- **Faltou alguma coisa?** Cheque com o entrevistador se as

suas respostas foram suficientes ou se ele precisa de mais alguma informação. Não fique contando os minutos para sair correndo da sala. Mostre-se disponível para esclarecer qualquer outra questão. Inclusive, cuide-se para não sair tropeçando nas cadeiras, na mesa, na sua própria pasta…

7. Antecipe-se

Todas as dicas acima vão ajudá-lo a se dar bem na entrevista de emprego. Mas, antes de ficar frente a frente com o entrevistador, prepare-se.

Antecipe alguns assuntos e elabore respostas interessantes. Um caminho para isso é ler sobre a empresa, produtos, sua cultura, concorrência etc. Não se esqueça de buscar informações, também, sobre a vaga em questão.

Você deve, ainda, relacionar algumas ações e/ou conquistas profissionais relevantes. Anote qual foi a sua participação, os desafios, os resultados e aprendizado. Assim, saberá exatamente o que responder em uma entrevista de emprego e não esquecerá as informações mais relevantes.

8. Relaxe

A entrevista de emprego é um momento tenso para a maioria das pessoas. Isso é normal. Afinal, é a sua carreira profissional que está e jogo.

Uma boa dica é recorrer a técnicas de relaxamento. Meditação e Ioga, por exemplo, podem ser aliadas poderosas.

O que responder em uma entrevista de emprego quando o assunto é

leitura?

Todas os itens acima vão ajudá-lo a passar pela entrevista de emprego e se manter na corrida pela vaga.No entanto, tem uma questão importante, para a qual você precisa dedicar atenção especial: **leitura**. É **muito grande** a chance de surgirem perguntas sobre o último livro que você leu, o que você aprendeu com ele e qual o seu autor predileto, por exemplo.

Todas os itens acima vão ajudá-lo a passar pela entrevista de emprego e se manter na corrida pela vaga.

No entanto, tem uma questão importante, para a qual você precisa dedicar atenção especial: **leitura**. É **muito grande** a chance de surgirem perguntas sobre qual o seu livro favorito, qual o último livro que você leu, o que você aprendeu com ele e qual o seu autor predileto, por exemplo.

Livros de ficção também podem dizer muito sobre a sua personalidade e quem você é. Assim, dependendo do contexto e da empresa que está oferecendo a vaga, dizer que você lê livros de não-ficção é uma jogada mais segura.

Isso demonstra sua curiosidade e vontade de aprender coisas novas. Além disso, mostra que você está investindo na própria carreira. Um candidato ambicioso e com planos para o futuro tem mais chances de conseguir qualquer emprego.

Edite sua resposta de acordo com o tipo de vaga

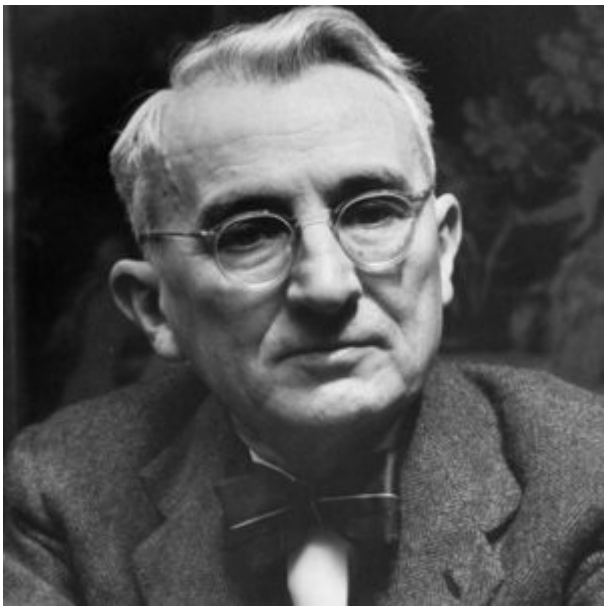
Você jamais deve mentir, mencionando um livro que não leu. Eventualmente, terá que falar sobre a obra e tudo poderá ir por água abaixo se você não souber desenvolver o assunto.

O interessante é selecionar, entre os livros que leu, qual deles combina mais com o tipo de vaga que está procurando. Se é uma empresa de tecnologia, por exemplo, dizer que gosta da

biografia do Elon Musk pode ser uma boa pedida. Se a posição é de liderança, mencione o livro A Estratégia do Oceano Azul.

A Estratégia do Oceano Azul

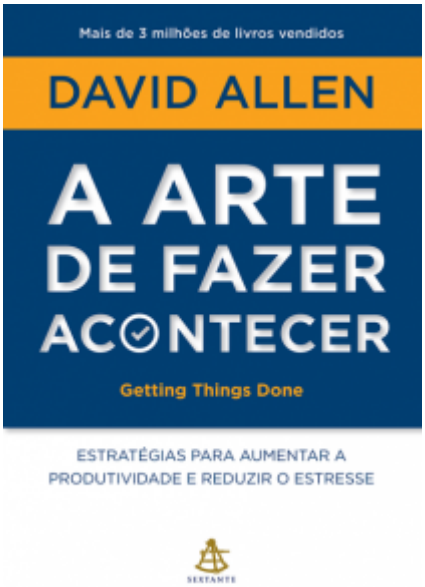
Leia Dale Carnegie



O livro Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas é um clássico do Dale Carnegie. Essencial para quem deseja conquistar as pessoas nos primeiros momentos e, por isso, essencial também para quem vai fazer uma entrevista de emprego.

Para se sair bem, tanto na pergunta sobre livros quanto nas outras, você precisa ser um *expert* em vender a sua imagem e influenciar o entrevistador. Nada melhor que ler este guia para ter uma ajuda na hora de fazer isso.

MeMergulhe em A Arte de Fazer Acontecer



Procurar um emprego é uma tarefa que precisa de organização, foco e disciplina. Especialmente, se você busca uma posição no mercado de trabalho pela primeira vez. Por isso, uma dica é ler A Arte de Fazer Acontecer, do David Allen.

Essa é a principal obra sobre produtividade e, com certeza, vai ajudá-lo na tarefa de manter as coisas organizadas. Servirá, também, para quando você já conseguiu o emprego, porque ensina o básico sobre gerenciamento de tempo.

Dependendo dos seus objetivos, esse pode ser um bom livro para se citado, quando a infame pergunta aparecer.

Não tenha medo de mostrar a sua personalidade

A não ser que você esteja sendo entrevistado por um CEO que nunca aparece na empresa, lembre-se de que, se for selecionado, vai passar muito tempo com aquela pessoa, diariamente. Por isso, se tentar responder algo muito fora da sua realidade, pode quebrar a cara.

Além do mais, entrevistadores percebem quando você não sabe exatamente do que se trata uma obra ou leu apenas para impressionar as pessoas. Assim, assuma a sua personalidade ao responder.

Portanto, se no momento, você está buscando paz interior, não

tenha medo de dizer que está lendo o livro Atenção Plena, de Mark Williams.

Fuja das respostas vazias

Evite responder algo vazio. Fale sobre o livro, o que ele significa para você, como se relaciona com o seu atual momento de vida, quais ensinamentos vão perdurar. Não pare apenas no título do livro.

Evite, também, algo que desclassifique sua leitura automaticamente. Algo como “estou lendo um romance aí”, como se estivesse com vergonha de dizer qual é o livro, por ser simples demais. No fundo, toda literatura é válida e responder assim pode transmitir uma imagem de imaturidade e de alguém que não gosta de ler.

“Não tenho tempo para ler”. Essa resposta é pior ainda. Você não vai demonstrar que é uma pessoa ocupada e importante dizendo isso. Lembre-se de que até mesmo os maiores líderes do mundo, como Mark Zuckerberg, encontram tempo. Afinal, ler é essencial para o desenvolvimento pessoal.

Se você pesquisar sobre os grandes empreendedores de sucesso, verá que todos têm algo em comum: eles leem muito e de tudo.

Aprenda as técnicas da persuasão

Dominar a habilidade da persuasão pode ser uma boa ideia. Afinal, para ter sucesso, você precisa prender a atenção do recrutador e influenciá-lo em suas decisões. Mas atenção, porque persuasão não tem nada a ver com manipulação, levando a pessoa a fazer algo que ela não quer em seu benefício próprio.

No livro As Armas da Persuasão, o professor Robert Cialdini dá uma verdadeira aula de como usar essa ferramenta em seu favor. Ele explica os princípios psicológicos pelos quais as pessoas dizem sim e nos ensina a utilizá-los de forma prática.

“Influenciar outras pessoas não é mágica, é ciência”, afirma Cialdini. Segundo ele, nós não decidimos nada, usando a lógica, coletando o maior número possível de informações. Pelo contrário, a nossa mente trabalha com base em 6 princípios, visando agilizar o processo de decisão. Esses princípios são:

1. Princípio da Reciprocidade
2. Princípio do Compromisso e Consistência
3. Princípio da Prova Social
4. Princípio da Atração
5. Princípio da Autoridade
6. Princípio da Escassez

As Armas da Persuasão é um best-seller fantástico que já vendeu mais de três milhões de cópias. Livro nenhum faz tanto sucesso assim por acaso. Então, que tal ler o microbook no 12min e se preparar para o que responder em uma entrevista de emprego?

Você quer ser visto como um leitor?

Perguntar sobre os livros que o entrevistado está lendo é uma tentativa de chegar ao seu lado pessoal. Mas os objetivos por trás podem ser diversos. Provavelmente, o entrevistador quer saber se você é um leitor.

Você pode amar ou odiar ler. De qualquer forma, precisa de uma resposta que mostre que você lê e sabe do que se trata aquele livro. Um bom truque é perguntar se o entrevistador também leu e o que ele acha da obra.

Por exemplo: “Recentemente, li Fora de Série, do Malcom Gladwell, que oferece uma visão profunda sobre o que é preciso para atingir o sucesso em qualquer situação”.

A parte boa de ser contemplado com uma pergunta mais pessoal é que essa é uma chance de criar laços com o entrevistador, caso vocês se interessem pelo mesmo assunto. Além disso, é a sua chance de se destacar entre os outros entrevistados.

Use o 12min

Para que você consiga discutir qualquer assunto, literário ou não, com seu futuro chefe e saber o que responder em uma entrevista de emprego, visite o app do 12min. Lá, você tem acesso aos principais *insights* de cada livro de não-ficção em 12 minutos.

Você ainda pode selecionar um livro para utilizar como resposta, explorando as doze categorias do 12min, que vão de Psicologia a Liderança, de Produtividade a Saúde e Bem-Estar.

Caso o tempo para leitura seja curto, baixe os aplicativos para Android e iOS e ouça o conteúdo enquanto estiver no trânsito, por exemplo.

Quando o assunto é livro e carreira, o 12min é especialista.

Aprendeu o que responder em uma entrevista de emprego? Sucesso!

---

10 Livros que Quem Está Procurando Emprego Deveria Ler

Buscar recolocação profissional pode ser algo estressante. Entre preparar currículo, cartas de apresentação e participar de entrevistas, sobra pouco tempo e, principalmente, disposição para ler um livro – mas você deveria fazer isso!
A leitura é extremamente benéfica para a sua busca de emprego. Além dos aprendizados e *insights* que podem surgir ao ler um bom livro, estar antenado e atualizado ao que acontece não

somente no seu mercado pode fazer diferença na conversa com algum recrutador – trocar figurinhas sobre determinado livro é uma ótima maneira para se quebrar o gelo, por exemplo.
Além disso, pense que, mais do que um bom currículo, o conhecimento pode te colocar à frente de seus concorrentes. O fato de você ter lido bons livros que esses caras não tiveram contato o coloca em vantagem.
Mas, por onde começar?
A pedido dos amigos do 12min, criei uma lista com 10 livros que você deveria ler caso esteja em busca de novos desafios. E não pense que são livros com dicas de como preparar um bom currículo ou se portar bem numa entrevista de emprego: mantenha a mente aberta para o que está por vir! Grandes ideias podem surgir de conexões inesperadas!

1 – Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Antes de tudo, este é um livro sobre relações humanas. Quem está em busca de recolocação, independente da área de atuação, terá que trabalhar seu relacionamento interpessoal. Para Dale Carnegie, o sucesso financeiro é 15% de conhecimento profissional e 85% "*da capacidade de expressar ideias, assumir a liderança e despertar o entusiasmo entre as pessoas*". Ele enfatiza técnicas fundamentais para lidar com as pessoas sem fazê-las se sentir manipuladas. Comece por esse livro!
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Como a gentileza o torna mais suscetível a conseguir o que você quer;
- Como se apresentar e ser mais sociável em qualquer ambiente;
- Como extrair o melhor de um relacionamento com habilidades pessoais;
- Como ser um bom líder utilizando estratégias de relacionamento interpessoal.

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

2 – Foco

Apesar de apresentar uma variedade de estudos científicos e casos documentados, este não é um livro de ciência: qualquer um pode seguir seus argumentos e exemplos. Em "*Foco*" podemos entender as causas dos efeitos das emoções e como elas ajudam ou dificultam nossa capacidade de resolver problemas.
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Entenda os dois componentes do seu cérebro – a mente *top down* e a mente *bottom up;*
- Descubra o papel do foco no seu dia a dia;
- Descubra como o autoconhecimento ajuda você a evoluir seu jeito de raciocinar;

- Aprenda a usar seu foco para liderar melhor;
- Descubra como criar empatia com as pessoas ao seu redor;
- Aprenda a usar seu cérebro de maneiras diferentes para situações diferentes.

3 – Produtividade Para Quem Quer Tempo

Obrigatório para quem quer integrar sucesso e felicidade. Este livro vai te mostrar como produzir mais sem ter que trabalhar mais. E, talvez você esteja pensando: *"ok, mas essa é uma lista para quem está procurando emprego*". Bom, a recolocação profissional é um trabalho contínuo. Geronimo Theml pode te ajudar a utilizar seu tempo de maneira inteligente através de dicas simples e práticas.
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Aumente seus níveis de energia;
- Desenvolva uma mentalidade vencedora;
- Aplique o método de produtividade inteligente.

4 – O Poder do Hábito

Um livro que me ajudou a sair da inércia. É um daqueles pra se ter na cabeceira. Graças ao *best-seller* de Charles Duhigg aprendi a criar bons hábitos e, principalmente, a extinguir os maus. É uma boa pedida para quem precisa se reinventar.

Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Como os hábitos funcionam;
- Como criar novos hábitos;
- Como líderes criam hábitos.

5 – Pense Simples

Muito se fala em "*pensar fora da caixa*", mas, antes disso, você deve pensar simples. Neste livro, escrito por Gustavo Caetano, fundador da SambaTech, você entenderá como o fracasso pode moldar a mentalidade para o sucesso. O autor fala da importância de ser ágil e leve para se manter com alto potencial inovador e a não acreditar no "*sempre foi assim*".
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Quando inovar e como desenvolver a inovação;
- Como descobrir no que você deve apostar;
- Como saber qual rumo tomar;
- Como saber em qual mercado atuar.

Pense Simples

6 – Mindset

Não se engane com "*Mindset*": este não é um livro de autoajuda; a base científica por trás do trabalho de Carol Dweck torna a obra um estudo sobre saúde mental. Você descobrirá que, com os pensamentos certos, será capaz de fazer qualquer coisa – sério! É uma ótima leitura para você analisar e rever sua forma de enxergar o mundo.
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Seu sucesso é determinado por sua atitude mental;

- Sua atitude mental também determina seus relacionamentos;
- Você precisa se esforçar constantemente para mudar sua atitude mental.

7 – A Arte de Fazer Acontecer

Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon
Este livro de David Allen é capaz de ajudar pessoas ocupadas a restabelecerem o controle de suas vidas, contribuindo para seu sucesso pessoal e profissional. Em "*A Arte de Fazer Acontecer*", o autor apresenta o sistema de gestão Getting Things Done (GTD) que tem ajudado inúmeras pessoas e empresas a colocarem ordem no caos – talvez seja o empurrãozinho que você precisa pra mudar de vida!

O que você vai aprender?

- Descubra um novo método de produtividade;
- Entenda as etapas do GTD;
- Descubra como se tornar mais produtivo com regras simples;
- Saiba como planejar seu dia, sua semana e sua vida;
- Saiba como se organizar para entregar resultados sempre.

8 – Os Segredos da Mente Milionária

O título talvez afaste os mais céticos, mas, em "*Os Segredos da Mente Milionária*". T. Harv Eker dá uma aula de finanças. Suas contas estando no vermelho ou não, recomendo fortemente que você devore este livro! Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva – que você talvez nem perceba que tem – pelo que ele chama de "*arquivos de riqueza*", 17 modos de pensar e agir que distinguem os ricos das demais pessoas.
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Aprenda de onde vem seus conceitos sobre dinheiro;

- Aprenda a analisar seus modelos mentais sobre finanças e a evoluí-los;
- Saiba como definir objetivos audaciosos;
- Entenda como não passar modelos mentais corretos sobre finanças para seus filhos;
- Entenda os princípios fundamentais para enriquecer;
- Descubra como controlar seu destino.

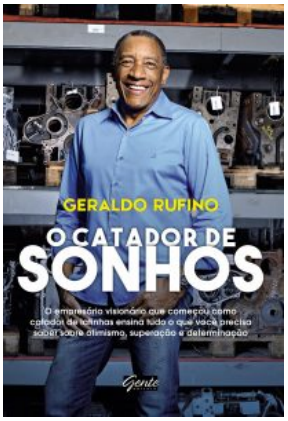
9 – Inteligência Emocional

Procurar emprego é como um jogo. Há vencedores e perdedores todos os dias. Numa partida de futebol, por exemplo, não basta talento: o fator emocional conta muito. Além dos pés, os atletas precisam estar com a cabeça no lugar. O livro de Daniel Goleman cita exemplos de casos do cotidiano que procuram demonstrar a incapacidade das pessoas em lidar com as próprias emoções, tendo como consequência a destruição de vidas e o abalo de carreiras promissoras. Bom, o êxito na sua busca por um novo emprego depende, entre outros fatores, da sua inteligência emocional. Então, se você nunca leu esse livro, não perca tempo! – é possível que seus concorrentes já o tenham lido…
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Descubra o papel da inteligência emocional em nossas vidas;
- Descubra as 5 características de inteligência emocional;
- Entenda como nosso QE se diferencia do nosso QI;
- Aprenda a desenvolver sua auto motivação;
- Entenda como motivar e ajudar sua equipe a crescer emocionalmente;
- Aprenda a usar seu QE nos seus relacionamentos.

10 – O Catador de Sonhos



Eu já estive desempregado e sei como, depois de um tempo, fica cada vez mais difícil acreditar em nós mesmos. É desmotivador. Naquela época eu me apegava em histórias de sucesso para não desistir. “*Se ele conseguiu, eu também consigo*“. A leitura de biografias é uma ótima maneira de passar o tempo com um conteúdo de fácil digestão e que lhe motivará em sua busca pelo sucesso. “*O Catador de Sonhos*” conta a história de Geraldo Rufino, homem que começou a vida como catador de lixo reciclável e hoje é presidente da JR Diesel, cujo faturamento é superior a 50 milhões de reais por ano. Nesse meio tempo, ele já quebrou seis vezes e nos mostra em seu livro que saiu de todas essas quebras mais sábio – e mais rico.
Leia/ouça no 12min | Compre na Amazon

O que você vai aprender?

- Conheça Geraldo Rufino;
- Entenda o motivo de seu sucesso;
- Conheça os pilares que estruturam sua vida profissional;

O Catador de Sonhos

---

5 Profissões para quem Gosta de Trabalhar Sozinho

Você já deve ter percebido que está cada vez mais comum encontrarmos profissionais que preferem trabalhar sozinhos. E, graças aos recursos tecnológicos e à internet, muitos têm conseguido transformar esse sonho em realidade.

Existem vários motivos que fazem as pessoas preferirem esse tipo de trabalho.

Algumas não querem sair de casa para trabalhar, seja por causa do trânsito, da dificuldade para se concentrar em outros ambientes ou até mesmo por quererem conciliar o trabalho com outros compromissos, como família, estudos, outros projetos e viagens, por exemplo.

Já outros querem se tornar empreendedores e responsáveis por suas próprias carreiras, ter mais autonomia sobre as suas decisões e, ainda, pela possibilidade de trabalhar com aquilo que gostam.

Independentemente de qual é o seu perfil, se você se identifica com algum desses e também tem interesse em trabalhar sozinho, não pode deixar de ler este post.

Nós separamos 5 profissões que oferecem essa possibilidade e mostramos como você pode atuar em cada uma delas.

1. Freelancer

Ser freelancer é uma das maneiras mais conhecidas de trabalhar sozinho.

O freelancer é um profissional liberal que não mantém vínculos empregatícios. Ou seja, os seus serviços podem ser contratados por pessoas ou empresas, são prestados de forma autônoma e por

um período de tempo determinado.

Existem várias oportunidades para quem tem interesse em trabalhar como freelancer, principalmente dentro do mercado digital.

A internet facilita a comunicação entre os profissionais e as pessoas que buscam serviços, além de permitir que vários trabalhos sejam feitos remotamente, sem a necessidade do freelancer comparecer a algum espaço físico e se encontrar com colegas e chefes.

É por isso que quem tem experiência em alguma área pode usar o que sabe para começar a prestar serviços como autônomo.

Assim, a pessoa se torna praticamente a única responsável por gerir o seu tempo, a quantidade de trabalho, o tipo de atividade exercida e os clientes que deseja atender.

Entretanto, por mais que esse não seja um emprego fixo, o freelancer ainda precisa cumprir prazos e negociar regras e detalhes com os clientes.

Principalmente no início, quando o profissional ainda não tem experiência, pode ser preciso aceitar alguns projetos que não são exatamente aquilo que ele gostaria, pois somente assim ele vai conseguir se aperfeiçoar e ganhar autoridade no mercado.

No entanto, quanto mais você trabalhar, mais confiança e credibilidade vai adquirir.

Com a prática, você vai começar a compreender o tempo que gasta para cada trabalho, quais são os seus pontos fortes, as suas dificuldades, o que te diferencia dos concorrentes, entre outras características.

Tudo isso vai te ajudar na construção de um portfólio ou currículo de qualidade para apresentar para os clientes e conseguir cada vez mais projetos.

Conheça algumas das profissões que permitem o trabalho como freelancer:

- Fotógrafo;
- Redator;
- Videomaker;
- Consultor;
- Tradutor;
- Profissional de marketing, entre outros.

2. Designer

Se você é designer, também vai encontrar várias oportunidades no mercado para trabalhar sozinho, seja como freelancer ou abrindo o seu próprio negócio.

Como a profissão envolve vários tipos de serviço, resolvemos reservar um tópico apenas para falar dela. Assim, fica mais fácil para você compreender todas as possibilidades que a área oferece.

Hoje, com o crescimento do mercado digital, muitas empresas têm tido dificuldade para ocupar a internet de maneira assertiva e atrativa para os clientes.

Por isso, as empresas têm recorrido a designers autônomos para melhorarem a sua imagem e se destacarem, seja através do seu site, do blog ou até mesmo das redes sociais.

Se você tem experiência nesse tipo de serviço e está se perguntando como trabalhar sozinho, pode começar a oferecer seus serviços de criação de conteúdo visual personalizado para as marcas.

São várias peças digitais que podem ser criadas por um designer:

- Logotipos;
- Infográficos;

- Imagem de perfil para redes sociais;
- Imagem de capa para redes sociais;
- Identidade visual para blogs ou sites;
- Ilustrações, entre outros conteúdos para compartilhamento.

Também existem várias possibilidades para quem prefere criar produtos gráficos para serem impressos, como:

- Banners;
- Panfletos;
- Jornais;
- Revistas;
- Cartões de visita;
- Adesivos;
- Embalagens etc.

Se você tiver conhecimento na área de design e ainda souber um pouco de programação, também pode trabalhar com a criação de layouts para aplicativos, sites ou outros produtos digitais.

A diferença é que, nessas oportunidades, você vai precisar entender como o produto funciona no geral, para entregar um layout que realmente vai se adequar e funcionar exatamente como o esperado.

3. Produtor

Sabe todo aquele conhecimento que você tem sobre um assunto específico?

Pode ser a sua profissão, aquilo que você faz como hobby ou alguma atividade na qual você tenha bastante experiência.

Que tal usar isso para produzir conteúdo e ganhar dinheiro?

O produtor é o profissional que transforma o que sabe em um produto que será vendido para outras pessoas. No mercado físico, o produtor pode ser artesão, costureiro, cozinheiro, escritor ou professor.

Já o mercado digital amplia bastante as possibilidades para quem deseja trabalhar sozinho criando um produto. Afinal, um produto digital tem um alcance maior de clientes, além de oferecer escalabilidade de lucros para o profissional.

Se quiser trabalhar na área, você pode criar um curso online ou algum outro produto digital para ser comercializado na internet, como e-books e podcasts.

Com o mundo digital em constante crescimento, é possível encontrar curso online preparatório até para provas complexas como o Enem.

Independentemente do formato de seu produto, você vai precisar ser um especialista na área escolhida e ter facilidade para se comunicar com o público, pois o seu produto precisa transmitir tudo aquilo que você sabe.

Pode ser uma matéria do ensino regular ou algum conhecimento específico relacionado à alimentação, saúde, cultura, informática, política e vários outros temas.

Essa profissão pode ser uma opção tanto para quem quer começar uma nova carreira quanto para aqueles que buscam apenas ganhar uma renda extra.

4. Afiliado

Com o crescimento do mercado de produtos digitais, o trabalho de afiliado também começou a ser mais valorizado.

Se você nunca ouviu falar no termo, vamos definir exatamente o que é um afiliado e como ele trabalha.

Essa profissão tem sido escolhida por muitas pessoas que querem ter um negócio digital, mas não têm conhecimento ou interesse em criar um produto próprio.

Diferente do produtor, que precisa ter todo o conhecimento

para criar um produto, o afiliado precisa entender tudo sobre estratégias de marketing e ser um bom vendedor.

Ele não trabalha na criação, mas sim na divulgação do produto de outras pessoas, fazendo com que o cliente conheça o trabalho do produtor e chegue até ele para realizar a compra.

O afiliado pode promover produtos físicos ou virtuais, o que importa é que ele estude e conheça detalhadamente o consumidor que precisa alcançar.

Nesse formato de trabalho, o profissional divulga links para o produto e recebe comissões pelas vendas efetuadas.

Para facilitar esse trabalho, existem vários programas de afiliados que contam com uma plataforma online, geram os links codificados e intermediam a relação entre produtores e afiliados.

5. Dono de e-commerce

O termo e-commerce, traduzido para português como comércio eletrônico, é bastante difundido atualmente.

Contudo, nem todo mundo sabe exatamente o que é e como funciona, por isso as pessoas acabam chamando todas as lojas virtuais de e-commerce. Mas isso não é o correto.

Para ser chamada de e-commerce, a loja online deve vender apenas produtos de uma única empresa ou revendedor.

Já as lojas que funcionam como intermediadoras para várias empresas venderem os seus produtos são conhecidas como *marketplaces*.

Cada um desses formatos tem as suas vantagens e desvantagens, mas o e-commerce oferece mais flexibilidade para o profissional criar o seu próprio layout, personalizar a comunicação com os clientes e oferecer produtos específicos

para um nicho mais segmentado.

No seu e-commerce, você pode vender produtos físicos, como alimentos, cosméticos, roupas, objetos decorativos, produtos de higiene e por aí vai. Consulte uma lista de fornecedores e conheça diversas oportunidades para o seu negócio.

É possível vender o que você mesmo produz ou se tornar revendedor de uma marca específica. Independentemente do que você escolher, saiba que você precisa organizar toda a logística para ter estoque e fazer a entrega dos produtos para os consumidores.

Muitas vezes, são esses fatores que impedem que os empreendedores levem os seus projetos adiante e abram os seus e-commerces.

Se você também não quer ter que se preocupar com isso, mas ainda assim quer trabalhar com vendas online, há sempre a opção de ser um afiliado (que falamos no tópico anterior).

Comece a trabalhar na internet

Todas essas profissões são ótimas opções para quem quer trabalhar sozinho. Entretanto, pode ser que, futuramente, você precise da ajuda de outras pessoas para dar continuidade ao seu trabalho e conseguir atender toda a demanda.

Se isso acontecer, você pode abrir o seu próprio negócio e contratar funcionários para realizar as tarefas mais operacionais, enquanto você foca apenas na parte mais estratégica do seu negócio.

A experiência de trabalhar sozinho vai te dar os recursos necessários para treinar as pessoas contratadas e otimizar os seus resultados.

Se você está buscando mais opções de trabalhos para transformar a sua carreira, saiba que existem várias outras

possibilidades para quem quer trabalhar online. Para se inspirar, confira neste post 30 ideias de produtos para vender na internet.

Guest post produzido pela equipe da Hotmart.

Conheça os melhores podcasts brasileiros sobre carreira

Muitas vezes, ouvir é mais fácil do que ler. Você pode ouvir algo enquanto enfrenta o trânsito, na academia, em casa, no trabalho, no clube… Esse é um dos motivos, inclusive, pelo qual os melhores podcasts estão bombando na internet.

E existe podcast sobre tudo o que você imaginar – e coisas que nem passam pela sua cabeça. Uns muito bons, outros nem tanto. Mas você pode escolher ouvir o que quiser.

O que são os podcasts afinal?

Podcasts são arquivos de áudio disponibilizados na internet pelos próprios usuários. Pode ser uma seleção de músicas ou filmes, opiniões sobre política, economia, religião etc, e até mesmo receitas de bolos.

Você encontra podcast sobre empreendedorismo, auto-ajuda, vendas, negociação, marketing digital… a lista de temas é infinita. Esse material está nos mais diversos idiomas. Em português, também.

Para você entender melhor, imagine um site. Lá você encontra um monte de textos, fotos e vídeos. O podcast substitu tudo isso por áudios. É como se fosse uma rádio que aborda um assunto específico.

A palavra podcast nasceu da junção de iPod e broadcast (transmissão via rádio).

Impulsionando sua carreira com os melhores podcasts

Hoje, nós selecionamos para você 11 podcasts sobre carreira, em Português, para ajudá-lo a dar uma guinada na sua vida profissional. Veja:

Café com ADM – Administradores.com

Entrevistas com profissionais ou empreendedores brasileiros de expressão, nas áreas de negócios, comportamento e carreira. Entre os convidados estão o filósofo, escritor, educador e palestrante Mário Sérgio Cortella; o médico e autor da Teoria da Inteligência Multifocal, Augusto Cury; o escritor, investidor e palestrante João Kepler e muitos outros. É claro que Café com ADM é um dos melhores podcasts brasileiros.

Guncast

Semanalmente, Murilo Gun traz dicas e reflexões sobre autodesenvolvimento, criatividade, empreendedorismo, foco,

inovação e outros temas relevantes. Gun possui MBA em gestão e é especialista em internet. Ele recebeu dois prêmios iBest como melhor site pessoal.

Foras de Série

Grandes personalidades como Maurício de Souza (Turma da Mônica), Sônia Hess (Dudalina), Luíza Helena Trajano (Magazine Luíza); Fernando Meligeni, (ex-tenista profissional) e muitos outros compartilham suas histórias de empreendedorismo e carreira. São pessoas que estão fazendo acontecer e transformando o mundo. Não é por acaso que Foras de Série se destaca entre os melhores podcasts brasileiros. Vale a pena conferir e acompanhar.

VTCast

O VT Cast foi produzido pelo Portal Vida de Trainne e tem armazenados mais de 60 áudios próprios e outros produzidos pelos correspondentes. Segundo os fundadores, o objetivo é ajudar as pessoas que estão iniciando a carreira profissional e que não sabem sequer o que responder numa entrevista de emprego e muito menos como se comportar em uma organização.

Estou em Pânico: Meu Projeto está Acabando

Conduzido por Ricardo Viana Vargas, especialista em gerenciamento de projetos e implementação de estratégias, esse é um dos melhores podcasts sobre carreira. Ele aborda o drama de muitos gerentes, quando um projeto está chegando ao fim. O podcast aborda a gestão de talentos e dá dicas de como transformar gerenciamento de projetos em uma carreira organizacional de sucesso.

CBN Professional

Esse é um dos melhores podcast de carreira e traz entrevistas com grandes personalidades do mundos dos negócios. É produzido pela CBN em parceria com a HSM. Geralmente, os conteúdos da CBN são feitos para a rádio e reproduzidos. Nesse caso, são preparados especialmente para podcasts.

Max Gehringer – Mundo Corporativo

Você provavelmente já assistiu algum vídeo ou entrevista de Max Gehringer. Seus podcast não ficam pra traz. Trazem informações ricas sobre gestão de negócios, além de orientações para quem busca investir na carreira.

Tapa na Cara com Ricardo Jordão

Voltado para o pessoal de vendas, esse também se destaca entre os melhores podcasts. Ricardo Jordão oferece diversas dicas para você dar uma incrementada nas vendas da sua empresa.

Podcast da Bel

Bel Pesce compartilha seus aprendizados de empreendedora e em alguns episódios dá dicas sobre oportunidades, negócios, inspiração, empreendedorismo, e criatividade. Empreendedora e escritora, Bel fundou a FazINOVA .

Podcast Rio Bravo

No ar há mais de 10 anos, Rio Bravo apresenta toda semana uma entrevista com CEOs, economistas, pensadores e empreendedores brasileiros de expressão. Eles abordam temas como negócios, economia, carreira e notícias em geral.

Podcasts para aprender idiomas

Se você quer dar uma guinada em sua carreira, é bom começar a pensar em aprender idiomas – ou pelo menos mais um, além do Português. Uma boa opção é começar pelo inglês, que é uma língua universal.

Nós selecionamos algumas dicas para você. Nesses casos, portanto, os materiais não foram produzidos por brasileiros.

This American Life

Esse é um popular podcast americano, com histórias reais e fascinantes de pessoas comuns. Ele mantém o formato do programa de rádio, que leva o mesmo nome. Inclui entrevistas com americanos dos quatro cantos do país, proporcionando a você a oportunidade de conhecer e se familiarizar com os diferentes sotaques regionais. Os temas variam muito, por exemplo, “Histórias sobre fanáticos modernos que saqueiam, pilham e questionam suas escolhas” ou “Histórias do mundo de cabeça para baixo, onde os teóricos da conspiração residem” etc. Free.

NPR

A NPR – National Public Radio, dos EUA, disponibiliza podcasts de notícias e programas culturais, para todos os gostos. Você certamente vai encontrar material do seu interesse, falado por americanos nativos – o que é muito bom pra quem está começando. O sotaque é limpo e bem pronunciado. Outra vantagem: Free.

ESL Pod

Aqui você tem a oportunidade de expandir o seu vocabulário, com diferentes situações. O foco está nas pessoas que buscam o inglês como segunda língua (ESL), assim, o ritmo dos diálogos é mais lento e eles trazem exemplos. Mas esse material não é gratuito e para aproveitar o conteúdo, é necessário fazer assinatura.

Here’s the Thing

Trata-se de um programas de rádio e podcasts comandado pelo ator americano de cinema, televisão e teatro, Alec Baldwin. Ele entrevista políticos, artistas, empreendedores etc. Os convidados falam sobre suas experiências, desafios e aprendizados, o que pode ser muito valioso, e inspirador para você. Ou seja, você pratica o inglês, ouvindo pessoas interessantes e que têm muito a lhe ensinar sobre a vida e carreira. Para ter acesso ao conteúdo, precisa pagar uma taxa mensal.

Aprenda também com os livros

Você pode aprender mais sobre podcasts com o escritor Leo Lopes. O seu livro livro Podcast ensina a escolher um editor de áudio, a diferenciar os formatos de áudio, a identificar o papel dos participantes e como gravar conversas com qualidade etc.

Podcast

O autor tem o seu próprio podcast “Alô, técnica”, que aborda o assunto com mais profundidade.

Você conhece algum outro podcast interessante sobre carreira? Compartilhe com a gente! Ou deixe o seu comentário sobre esse post.

Como preencher um currículo ideal para aquela vaga de emprego

Primeiro emprego ou não, saber como preencher um currículo ideal é sempre um desafio para quem busca uma oportunidade no mercado. Então, vamos ensinar alguns segredos para você!

O currículo ainda é o documento mais importante na apresentação de um candidato às vagas de empresas. Independentemente de já ter ou não trabalhado, dá para chegar em um ótimo resultado, se você souber como fazer um currículo perfeito.

É exatamente nesta questão que percebemos o quanto jovens ou os mais experientes profissionais esbarram. Ou seja, informações contraditórias ou desnecessárias, ausência de dados ou características importantes, além da formatação errada, são apenas alguns dos erros mais comuns.

Pensamos, então, em como ajudar você a evitar esses erros e sair daquele modelo trivial. Assim, vamos lhe mostrar o que é preciso para elaborar um currículo simples, objetivo e que colocará você em destaque entre seus concorrentes.

Existe um modelo de currículo ideal?

Queremos começar respondendo essa questão, porque é bem comum que essa pequena confusão exista. Ou seja, não há um modelo de currículo ideal. Cada empresa tem um olhar diferente e vai desejar formatos, consequentemente, diferentes também.

Então, qual o segredo? A resposta é: conhecer bem a empresa para a qual você está se candidatando. Esse é o primeiro passo de como fazer um currículo perfeito.

Você pode sim manter aquele modelo padrão impresso para emergências, mas se você tem tempo para se preparar, leia mais sobre o local onde quer trabalhar, saiba quais as missões e valores da empresa, conheça o processo seletivo e, então, ofereça tudo isso em seu documento.

Outra dica é conseguir desenvolver o seu poder de persuasão. Isso é válido, principalmente, para profissionais com pouca experiência no mercado que desejam atuar. A forma como você convence seu recrutador de que ele já tem o candidato ideal faz toda diferença.

Currículo ou Curriculum?

Algumas pessoas afirmam que se escreve Currículo e outras já defendem que o termo *Curriculum* é o que tem a grafia correta. Se você também tem essa dúvida, não precisa se preocupar.

Na verdade, os dois termos podem ser utilizados e são reconhecidos pela gramática portuguesa. A diferença entre eles é que Currículo está em português e *Curriculum* é a palavra em latim.

Para não errar, há uma regra muito simples. Se você optar por escrever *Curriculum* em seu documento, jamais esqueça também do termo *Vitae*. Somente assim o termo estará de fato correto e

não prejudicará você, caso o entrevistador leve em conta esse detalhe.

Outra dica importante para esse uso é que você precisa escolher um dos dois termos para utilizar em seu currículo. Jamais comece o documento com um e utilize o outro no meio do texto.

Como preencher um currículo

Entendido as duas dicas acima, agora vamos mostrar como fazer um currículo perfeito e sem erro. Separamos cada parte do seu documento em um tópico com dicas individuais.

Dados pessoais

Sim, eles são essenciais para seu currículo, pois, é como a empresa entrará em contato com você posteriormente para uma segunda entrevista. O erro de muitos profissionais está em exagerar nos dados pessoais, na hora de ver como preencher um currículo.

A não ser em casos onde a empresa solicita a informação, dados como seu CPF e RG não são importantes. Nome dos pais, local de nascimento e outros dados similares também podem ser descartados.

Neste campo você precisa colocar apenas seu nome completo, um telefone e e-mail para contato. É bem relevante destacar o endereço de um perfil de redes profissionais, como o LinkedIn, caso você as utilize.

Você precisa também observar detalhes:

- Se escolheu colocar esse perfil, também revise-o para saber se todas as informações estão corretas, iguais ao seu currículo e atualizadas;
- Cuidado com o e-mail que você coloca em seu currículo. O mais indicado é ter um endereço objetivo, com seu nome e

sobrenome e de fácil memorização. Apelidos, nomes de personagens e outros tipos podem contar negativamente no processo seletivo.

Mensagem de apresentação para currículo e qualificações profissionais

A mensagem de apresentação é um item que muitos discutem quando o assunto é como preencher um currículo. A nossa dica é que você prepare, com poucas palavras, uma descrição de como você é como pessoa e como profissional. Existem empresas que solicitam uma carta de apresentação, e, somente neste caso, você pode produzir um documento separado e maior.

Dicas importantes:

- Não produza um texto muito focado em suas qualidades apenas. Aprender a controlar o ego nesse momento é muito importante;
- Evite informações irrelevantes, como “pontual”, “assíduo ao trabalho”, “proativo” ou outros qualitativos semelhantes. Esses termos acabam por serem redundantes. Mostre o que você tem de diferencial, como por exemplo, qual o seu propósito de vida.

Área de atuação e formação profissional

Aqui, você precisa especificar a sua área de atuação. Defina bem o que você pretende com o currículo. Evite colocar nome de vagas, pois isso pode causar uma desclassificação durante uma seletiva. Coloque informações como “Jornalismo”, “Advocacia”, “Publicidade”, “Enfermagem”. Isso amplia mais as suas chances de ser chamado para uma entrevista.

Na sua formação, não é preciso colocar todo o seu histórico escolar e de graduação, como muita gente faz. Lembre-se da dica que deixamos no início do post: mostre para a empresa o currículo que ela deseja ver.

É importante também você incluir apenas formações que podem ser comprovadas, por meio de diplomas ou certificados. Caso esse seja o seu primeiro emprego e você sente a necessidade de ter algo para preencher neste campo, pode se matricular em diversos cursos online com certificação, para adquirir mais conhecimento na área que deseja atuar.

Cuidado com as experiências profissionais anteriores

Lembra quando falamos que é importante conhecer a empresa para a qual você vai se candidatar? Neste momento essa informação vale ouro! Imagine, por exemplo, que você deixou currículo para uma empresa e, em suas experiências profissionais anteriores, tem um cargo em companhias que ferem essas missões e valores?

Exemplificando melhor. Se você vai trabalhar em uma instituição de defesa dos animais, mas um de seus antigos trabalhos foi em uma empresa que testava produtos nesses bichinhos, as suas chances de conseguir o cargo reduzirão consideravelmente.

Você também não precisa colocar todos os antigos empregos. Um número de dois ou três é o suficiente. Deixe discriminado o nome da empresa, o cargo que você exerceu, o tempo de trabalho e uma pequena descrição das suas funções.

Cursos complementares e idiomas

Essa é uma grande dúvida da maioria dos profissionais. Assim como indicamos mais acima, só coloque informações de cursos que você tem como comprovar a certificação. A escolha de quais serão expostos em seu currículo depende muito da vaga desejada. Destaque aqueles de relevância para a empresa e que você cogita que será uma informação complementar válida para seu entrevistador.

Dicas úteis sobre o que precisa para fazer um currículo

- Observe a linguagem e a gramática. Revise sempre o seu currículo antes de enviar para a empresa. Os erros de linguagem e gramática com certeza contarão de forma negativa para você;
- Esqueça fotos e recursos gráficos elaborados. As fotos em currículo causam até uma discussão, mas se a empresa não solicitou, você não precisa colocar. Se incluir foto, cuidado com uso de filtros ou outros recursos gráficos para não prejudicar sua imagem;
- Não é preciso agradecer no final. Um erro também muito comum é um “Atenciosamente” ou similares quando termina a descrição do documento. Esse tipo de cumprimento deve ser colocado apenas em cartas de apresentação;
- Cuidado também com layouts e formatos excêntricos. É comum ver modelos de currículos muito coloridos ou cheios de firulas na internet. Guarde toda a sua criatividade para o que você vai escrever. Ou seja, o mais indicado é ainda aquele documento em folha branca, letra em fontes simples e sempre preta. Caso você opte por fazer um currículo criativo, esteja confiante de que ele dará certo!

O que, definitivamente, você deve tirar do seu currículo

Você já sabe o que colocar em seu currículo para fazê-lo de destacar no meio de uma pilha de outros documentos dos seus concorrentes. Mas, se você quer mesmo criar uma imagem positiva junto aos recrutadores, tome outro cuidado valioso. Ou seja, elimine de vez algumas informações.

No texto acima, nós já mencionamos algumas dicas de ouro, como não colocar fotos, não encher o documento de cores e firulas, não se exceder na relação e empregos e experiências anteriores etc.

Agora, anote aí outras 3 coisas que você precisa tirar do seu currículo, segundo os especialistas. Veja:

Objetivo

Isso é coisa do passado e ainda pode entediar o recrutador. Então, substitua essa parte chata por uma declaração sumária.

Páginas 2, 3, 4…

A não ser que você tenha algo extremamente relevante a dizer sobre a vaga para a qual está concorrendo, seja sucinto. Resuma suas melhores habilidades, as experiências e projetos de sucesso em apenas uma página.

Interesses pessoais e hobbies

Deixe esses assuntos para o momento da entrevista com o recrutador, caso seja do interesse dele. Acrescentar esses dados somente se justifica se eles impactarem positivamente em suas qualificações para o cargo desejado.

Então, conta para nós nos comentários. Você conseguiu aprender como elaborar um currículo ideal? Ficou bem mais fácil com certeza depois dessas dicas, não é mesmo? Agora, você pode sair na frente!

Para ajudá-lo ainda mais a conquistar um lugar de destaque, que tal aprender um pouco sobre marketing pessoal, com o microbook que você encontra no 12min?

Marketing Pessoal