

11 dicas para desenvolver a resiliência no trabalho

Algumas vezes, o bicho pega pra todo mundo. No trabalho também. A rotina frenética por busca de resultados, num cenário altamente competitivo, pode sugar as nossas energias.

Nessas horas, a nossa capacidade de resiliência no trabalho faz toda a diferença. É ela que nos mantém de pé e com disposição, coragem e força para enfrentar as batalhas diárias.

Resiliência no trabalho é exatamente a capacidade de uma pessoa se recuperar e ainda crescer frente aos desafios e adversidades. É a nossa capacidade de reagir quando as coisas não saem tão bem como o planejado. Inclui, ainda, a nossa predisposição para construir uma armadura que proteja o corpo e a mente contra os impactos dos fatores estressantes futuros.

Estresse: a epidemia do século

Para muitas pessoas, o ritmo acelerado de trabalho, as extremas [cobranças por produtividade](#) e as constantes mudanças aumentam o risco de estresse e até da [Síndrome de Burnout](#). E esse desgaste tende a aumentar.

Hoje, no Brasil, o estresse é a terceira causa de afastamento e abstinência nas empresas. A previsão é que, até 2020, ocupe a liderança.

Atualmente, 3 em cada 10 pessoas economicamente ativas no país sofrem de esgotamento mental intenso, causado por pressões no trabalho.

Esse tipo de estresse não é bom. Gera tensão e angústia, afetando diretamente o sucesso pessoal e profissional das pessoas se elas não tiverem uma alta capacidade de resiliência

no trabalho.

Por que resiliência é importante no local de trabalho

Trabalho e estresse andam de mãos dadas. E todo mundo sabe que o estresse ocupacional intenso interfere negativamente na performance e na produtividade dos funcionários. E, é claro, respinga nos resultados da empresa também.

Junto com o estresse, são comuns a depressão e ansiedade em elevados níveis, além da Síndrome de Burnout. Mas onde entra a resiliência nesse cenário. A resposta é simples. Funcionários resilientes são mais preparados para lidarem com todos esses problemas.

Ou seja, a resiliência está diretamente relacionada com o otimismo, entusiasmo, energia e coragem para encarar desafios e novidades. E ninguém tem dúvida de que esses são potenciais muito valorizados nas empresas.

Enfim, emoções positivas funcionam como um obstáculo contra o estresse no local de trabalho e permitem que os funcionários avaliem positivamente o que muitos outros encaram como um problema.

Mas a resiliência não é boa apenas para o emocional dos funcionários. Pelo contrário, ela impacta no bem-estar físico das pessoas. Assim, o corpo também sai ganhando.

Características do profissional resiliente



A boa notícia é que toda pessoa pode adquirir ou desenvolver a capacidade de resiliência no ambiente de trabalho, em qualquer etapa da vida.

A resiliência no trabalho se dá por meio de atitudes, comportamentos e relacionamentos interpessoais que nos permitem gerenciar alguns fatores que nos sobrecarregam e estressam.

Quatro características importantes de um profissional resiliente são:

Metas

O profissional resiliente tem metas claras e cultiva a perseverança para alcançar os seus objetivos, apesar dos obstáculos. Isso ocorre tanto no campo profissional como pessoal.

Resistência e foco

Uma pessoa que desenvolve a resiliência no trabalho não deixa que os acontecimentos ruins tomem conta dos seus sentimentos. Mesmo sob forte emoção e pressão, ele lida com os contratempos de forma apropriada e não se dispersa diante de um obstáculo.

Solução de problemas

O profissional resiliente é proativo, toma iniciativa – ao contrário do reativo, que tende a esperar para ver o que acontece. Ele está preparado para identificar problemas ou qualquer situação fora do planejamento e, principalmente, tem atitude para buscar solução. Tudo isso, mantendo o controle emocional.

Desafio como oportunidade

A pessoa com resiliência no trabalho não se faz de vítima quando alguma coisa sai errado. As falhas são encaradas como oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal e profissional. Assim, a autoestima é preservada. E, ainda, ele não desperdiça seu precioso tempo se preocupando com que os

outros pensam a seu respeito.

Dicas para a resiliência no trabalho

Se você acha que não tem as características ou ainda não sabe como ser resiliente no trabalho, comece a correr atrás do prejuízo. Isso pode ser decisivo para sua carreira, sua saúde e sua felicidade.

Veja por onde começar para ter resiliência no trabalho:

1. Desenvolva atenção plena

Segundo os especialistas, a [atenção plena](#) contribui para aumentar a [produtividade](#) no trabalho. Apesar de estar conectado a vários aparelhos e atividades simultaneamente, você precisa encontrar tempo para se conectar consigo mesmo. Os principais ganhos são: foco e atenção, melhoria do desempenho, [redução da ansiedade](#) e do estresse e aumento da energia para suas atividades diárias.



2. Compartilhe sua carga [carga cognitiva](#)

Ninguém consegue processar a enxurrada de informações que recebe a todo momento. Nosso cérebro não dá conta desse trabalho e nós sequer temos controle sobre a demanda que nos chega. O que fazer então? Para melhorar a resiliência no trabalho, a ideia é compartimentar nossas tarefas cognitivas, reunindo assuntos comuns em um único local. Isso ajudará a

processar as informações e tomar decisões assertivas, reduzindo a carga cognitiva e a tensão.

3. Faça pequenas pausas

Quando a energia começar a falhar, dê uma pausa por alguns minutos no trabalho. Isso recarregará as suas forças e você conseguirá manter o foco nas atividades que estiver realizando. Terá impacto positivo na sua clareza mental, na [criatividade](#) e na capacidade de resiliência no trabalho. Você evitará, inclusive, a [Síndrome de Burnout](#) (exaustão) a médio e longo prazos.

4. Gerencie os fatores de estresse

Temos que trabalhar nossa mente de maneira ágil para responder a uma experiência de estresse e não reagir a ela. Nesse processo de gerenciamento do estresse, a ideia é fazer uma pausa para observarmos a situação do ponto de vista neutro e, somente depois, partirmos para a ação. Assim, estaremos ativando a área de pensamento do nosso cérebro, e não a emocional. Isso é muito importante para manter a resiliência no trabalho.

5. Controle o seu temperamento

Nos momentos de dificuldade ou extrema pressão, é fundamental manter a serenidade. Explodir em raiva e agir por impulso não é a melhor saída. O profissional resiliente tem capacidade de regular suas emoções na medida certa e de forma equilibrada para cada situação. Isso não significa mandar os sentimentos para o escanteio. O segredo é saber dosá-los.

6. Cultive a compaixão e a empatia

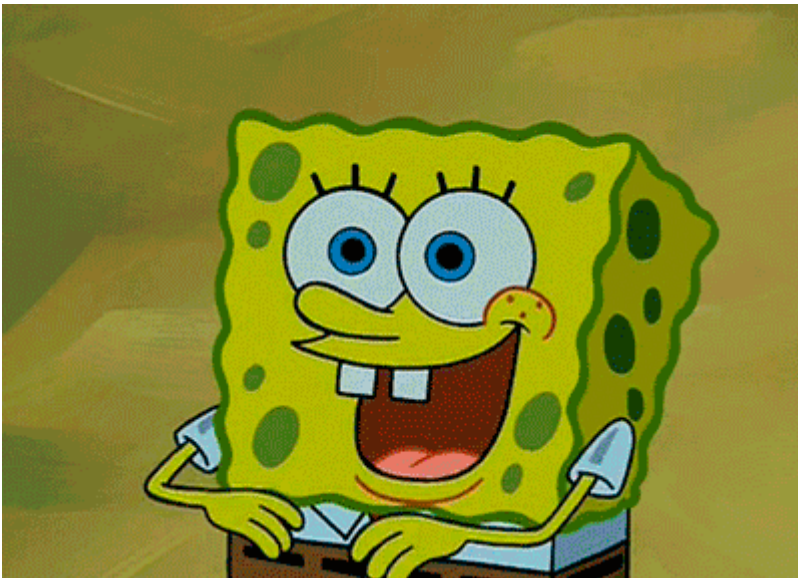
Estudos científicos mostram que o sentimento de piedade com o sofrimento alheio aumenta as nossas emoções positivas e a cooperação no ambiente de trabalho. [Praticar a compaixão traz felicidade, bem-estar e reduz o estresse](#). Já a empatia é a nossa capacidade de se colocar no lugar do outro.

7. Pense positivo e seja flexível

Não deixe que os pensamentos negativos dominem sua vida. Ao invés disso, pratique o pensamento positivo de maneira consciente. Trabalhe uma maior tolerância às incertezas e fique ligado na forma como você se comporta consigo mesmo nos momentos de crise ou quando alguma coisa dá errado. O profissional com resiliência no trabalho pensa em opções, tem atitude e persistência.

8. Aprenda com os erros e falhas

Todos nós falhamos em algum momento de nossas vidas. Isso é inevitável. O importante é termos consciência de que um erro tem algo importante para nos ensinar. Busque encontrar essa lição e use todo o aprendizado para o seu crescimento pessoal e profissional. Depois que a tempestade passar, você deve sair mais forte.



9. Desenvolva a autoconfiança e a tenacidade

Você precisa acreditar em você e no seu potencial para ter coragem de arriscar e enfrentar desafios, apesar dos obstáculos e estresses no meio do caminho. A autoconfiança fortalece a pessoa e permite dar passos importantes em busca dos objetivos. A tenacidade refere-se à persistência.

10. Invista em relacionamentos fortes

Uma rede de apoio é fundamental nos momentos de tensão e de grandes desafios. Por isso, crie um relacionamento sincero e forte com os colegas de trabalho, com base na confiança e no respeito mútuo. Pessoas conectadas são mais felizes e produzem mais. A regra vale também para as relações pessoais. Importante ressaltar que buscar apoio não torna uma pessoa inferior.

11. Cuide do corpo e da mente

[Nada como uma boa noite de sono](#), atividades físicas regulares e alimentação saudável para você se manter energizado para o trabalho. [Meditação](#) e práticas de relaxamento também são sempre bem-vindas. Você estará ajudando a combater o estresse e fortalecendo o corpo e a mente para lidar com os desafios diários.

Resiliência no trabalho e outras habilidades

Essas são algumas dicas para quem precisa desenvolver a resiliência no trabalho.

Lembre-se sempre que a resiliência é uma habilidade. Assim, como qualquer outra, ela pode ser aprendida com a prática. Ou seja, mesmo que você não tenha nascido com a resiliência correndo nas veias, você pode aumentar a sua capacidade de prosperar diante das dificuldades.

Mas se você quer investir na sua imagem profissional e alavancar a sua carreira, deve ficar atento a outras questões, como por exemplo, a sua [linguagem corporal](#) e o [marketing pessoal](#).

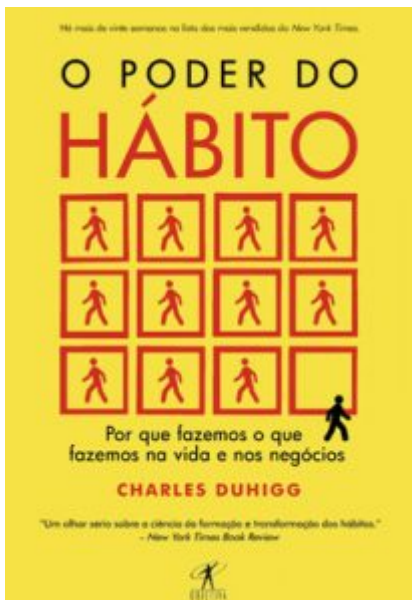
Veja algumas sugestões de leitura legais que selecionamos para você:

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – Dale Carnegie



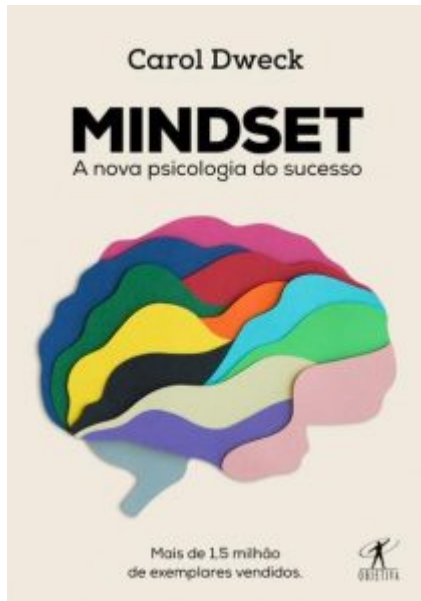
Uma obra espetacular e obrigatória para se desenvolver as habilidades de relacionamentos, sejam eles pessoais ou profissionais.

0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



Entender os nossos hábitos é o primeiro passo para sermos capazes de transformar nossas vidas, ampliar a produtividade e os resultados nos negócios.

Mindset – Carol Dweck



O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos, mas também da forma como enfrentamos a vida.



Foco – Daniel Goleman

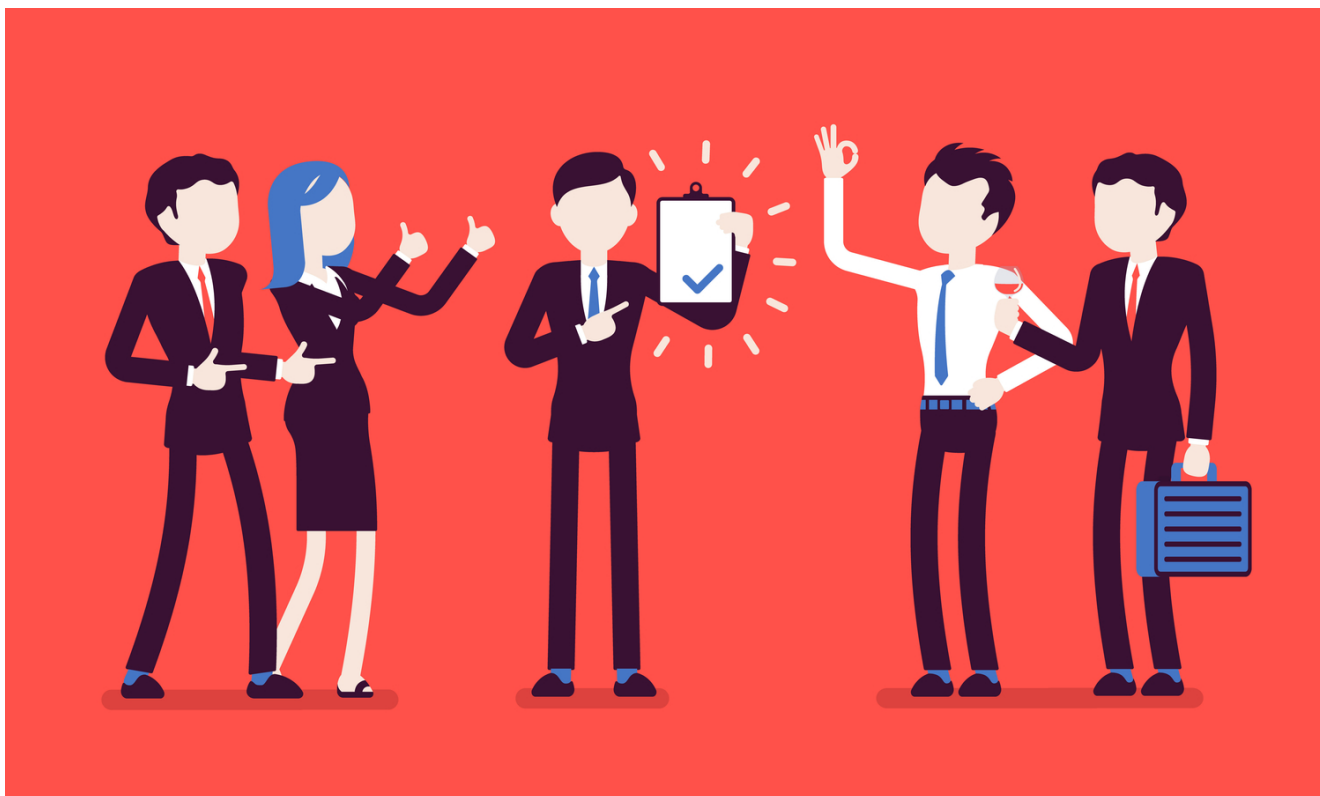
Foco é uma habilidade chave para ser bem-sucedido, produtivo e ter relacionamentos pessoais e profissionais duradouros.

Então, você tem as características de um profissional resiliente? Ou está pronto para desenvolver essa habilidade tão importante?

Boa sorte em sua carreira!

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 uma 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 boas 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.

Diferença entre sócio e investidor, e como escolher

Você sabe a diferença entre sócio e investidor? Ambos podem ser valiosos para o seu negócio. Mas vamos direto ao ponto: não dá pra dizer qual opção é melhor, porque não existe uma regra geral válida para todos os empreendimentos.



A decisão entre investidor ou sócio dependerá de uma avaliação de contexto. No entanto, uma coisa é certa – você precisa entender a diferença entre eles, antes de qualquer ação. Isso porque investidor e sócio são duas coisas diferentes.

Os primeiros passos de um empreendimento



Todo negócio começa com uma ideia que está apenas na cabeça de um [empreendedor](#) (ou um grupo deles). No entanto, para fazer esse sonho virar um empreendimento, é preciso investimento. Em especial, nos momentos iniciais.

Mas o que ocorre é que, nem sempre, quem tem a ideia consegue bancar financeiramente o negócio sozinho. Assim, empreendedor precisa correr atrás de dinheiro para [abrir a empresa](#) e colocá-la em funcionamento, até que comece a gerar lucros e possa caminhar com as próprias pernas.

Aí vem a questão: investidor ou sócio? Nesse post, vamos falar sobre o que é cada um deles . Assim, ao final, esperamos que você esteja apto para decidir o que é melhor para a sua empresa.

As principais diferenças entre sócio e investidor

Investidor



- É uma [pessoa que coloca o seu próprio dinheiro no negócio](#), visando retorno.
- As condições gerais, incluindo prazos de pagamento e taxas de juros são previamente negociadas entre as partes.
- A avaliação do risco do empreendimento pode impactar diretamente nos juros, prazos e outros itens do contrato.
- O empreendedor precisa apresentar uma [garantia real](#) (cerca de 150% do valor do empréstimo), caso a dívida não seja quitada como o que foi acordado. No entanto, esse é um percentual muito alto, o que leva muitos empreendedores para a opção do sócio-investidor.
- O investidor geralmente é um expert em planejamento de negócio, finanças e administração estratégica e compartilha essas habilidades com o empreendedor.
- Compartilha também conselhos e contatos valiosos.
- O investidor não é dono do negócio, mas espera envolvimento nas principais decisões e relatórios sobre o crescimento.
- Como o investidor não é um dos donos, se o empreendimento não der certo, ele pode perder parte do dinheiro investido, mas está livre das responsabilidades decorrentes do fracasso.

Sócio



- O sócio compartilha os lucros e riscos empresariais.
- Geralmente, a distribuição de lucros é proporcional à participação de cada um no capital social da empresa. No entanto, nada impede que eles decidam por qualquer outro tipo de critério.
- Um sócio também pode ajudar com contatos úteis, mas isso não é regra.
- O sócio é mais engajado com as metas do negócio do que um funcionário, já que ele tem mais a perder com o fracasso e mais a ganhar com o sucesso do empreendimento.
- O risco de não receber a remuneração esperada é de todos os sócios.
- Para efetivar uma sociedade, é elaborado um Contrato Social, onde constam, por exemplo, as responsabilidades individuais na empresa, as formas de remuneração e os dispositivos a serem usados em caso de divergências.
- Se o negócio fracassa, todos os sócios são responsáveis

pelas perdas.

Os principais problemas entre sócios



Além de conhecer as diferenças entre investidor ou sócio, você deve ficar atento a outro item: os desentendimentos que podem ocorrer quando duas ou mais pessoas trabalham juntas.

Afinal, quem nunca ouviu uma história de sociedade que começou muito bem e terminou em conflito. Infelizmente, esse problema é mais comum do que se imagina.

No início, tudo vai bem. Os sócios estão entusiasmados. O negócio só está começando. O sonho do sucesso é latente. No entanto, muitas vezes, o dia a dia se encarrega de acabar com a festa. Alguns casos vão parar na Justiça.

Os 7 problemas mais comuns numa sociedade empresarial são:

- Precariedade ou ausência de [comunicação](#) entre os sócios, principalmente, na tomada de decisões importantes;
- Falta de clareza sobre os papéis e responsabilidades de cada sócio;
- Performance abaixo do esperado e falta de engajamento por parte de um dos sócios;
- Excesso de cobrança, por exemplo, quando um sócio percebe que está se entregando mais que o outro;
- Pontos de vista diferentes em relação à empresa e sobre divisão dos lucros;
- Desconfiança demasiada em relação ao sócio que cuida das finanças;
- Não ter um contrato com todos os itens previamente acordados.

Para ter sucesso duradouro numa sociedade, uma dica é redobrar os cuidados na hora de escolher o seu parceiro de negócio. Ou

seja, você deve conhecê-lo bem e, para dar certo, confiança e clareza na comunicação são essenciais.

Outro ponto fundamental é colocar tudo o que for acordado no papel. assim, recorra a uma assessoria jurídica na hora de elaborar o contrato. Jamais inicie uma sociedade apenas com base da conversa.

Conheça o investidor-anjo

Se o seu negócio é uma startup e você está pensando em escolher entre sócio e investidor, que tal conhecer um pouco mais sobre os chamados anjos. Eles são nada mais que investidores com dinheiro, dispostos a aplicá-lo em inovações.

Mas a grana não cai do céu e os “anjos” não agem por caridade. O uso do dinheiro não é aleatório e sequer tem caráter filantrópico. Os grandes “anjos” normalmente esperam por um retorno de até 50 vezes do valor aplicado.

Eles são empresários, executivos ou profissionais liberais e não participam apenas com dinheiro. Em alguns casos, a ajuda vem junto com o compartilhamento de experiência e conhecimento sobre um setor específico.

O [investimento](#) ocorre geralmente quando a startup está dando os seus primeiros passos, mas os “anjos” não se tornam funcionários, porém, passam a ter participação na empresa.

Segundo a [Anjos do Brasil](#), organização sem fins lucrativos para fomentar o investimento-anjo, em 2017, o volume total desse investimento no país teve um aumento de 9% em relação ao ano anterior e bateu na casa dos R\$ 851 milhões.

Mas quando se compara os percentuais de crescimentos dos últimos anos, em 2017 houve retração, já que no período de 2013 a 2015, o aumento variou entre 11 e 14%.

Enfim, investidor ou sócio?

Você agora conhece a diferença entre sócio e investidor. Mas, em síntese, a lógica é essa: se você procura por alguém com experiência para somar na hora de colocar a mão na massa, um sócio é a melhor opção. Mas se você precisa de dinheiro, procure por um investidor. Pense, ainda, na possibilidade do sócio-investidor.

A equipe do [12min](#) deseja sucesso para você – e o seu sócio, se for o caso!

Agora, que tal conhecer a trajetória de um trio que é modelo de empreendedorismo de sucesso e que vem ganhando rios de dinheiro. Anote aí:

Sonho Grande – Cristiane Correa



Jorge Paulo Lemann, Marcel Telles e Beto Sicupira criaram, em menos de 40 anos, um império bilionário e ganharam projeção sem precedentes no cenário mundial. Por meio do fundo de investimentos 3G Capital e da Inbev, eles compraram marcas icônicas para o consumidor americano, como Budweiser, Burger King e Heinz. Vale a pena conhecer e se inspirar com essa história!

O resumo de Sonho Grande está disponível na [plataforma do 12min](#), para leitura em apenas 12 minutos ou, se você preferir, no formato audiobook também.

Boa leitura!

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 lanche 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.

Refleta 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.

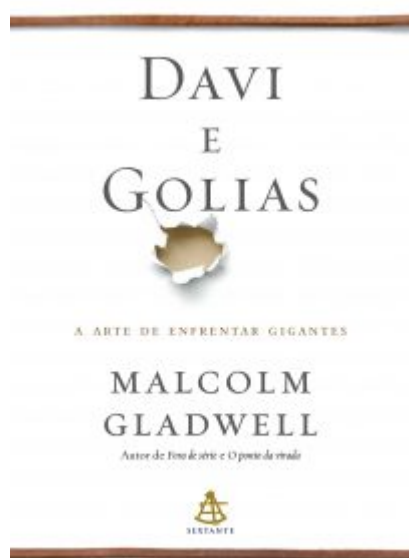
Lembre-se que você não precisa seguir a risca tudo o que lhe for dito. Você deve refletir sobre o que fazer com as informações que recebeu. Tenha em mente, também, que o que uma pessoa pensa sobre você não é necessariamente a opinião geral a equipe.

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.

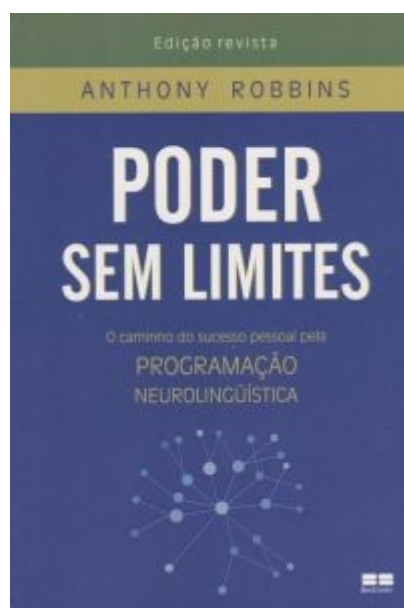
Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

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!

0 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. Entre 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 contando 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 contando 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 estar 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 recheiar 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 em 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?

Todos 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.

Todos 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.

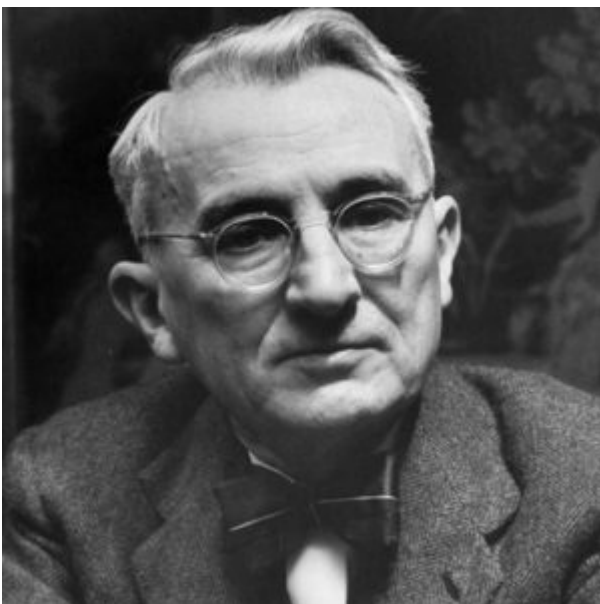
Edite sua resposta de acordo com o tipo de vaga

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.

Apreendeu 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](#)

0 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](#)

0 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](#)

0 que você vai aprender?

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

4 – 0 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](#)

0 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](#)

0 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](#)

0 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](#)

0 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](#)

Ainda é possível ganhar dinheiro com blog?

Empreender pela internet está ficando cada vez mais comum. De grandes [e-commerces](#) até vendas casuais pelas redes sociais: a gente adora a praticidade e as possibilidades que surgem online.

Nos últimos anos, surgiram verdadeiras celebridades exclusivas nesse universo. Não é exagero falar que o sonho de muita gente é [viver de blog](#) e ganhar dinheiro exclusivamente trabalhando na internet.

O que muita gente não sabe é que isso não é um fenômeno tão recente assim. No começo dos anos 2000, os portais e blogs dominavam a web e muita gente ganhou dinheiro com o Google AdSense. Se você lembra dessa época, deve pensar que a onda passou.

E se a gente te falar que não? Pois é! Os blogs ainda podem ser muito lucrativos. Por isso preparamos este post. Aprenda agora como ganhar dinheiro com blog!

Comunique-se com as pessoas certas

A internet tem gente de todo tipo, dividindo conhecimentos e dicas sobre tudo que podemos imaginar. E você sabe que essa frase não é nenhum exagero!

Escrever e produzir conteúdo sobre o que você gosta é uma boa pedida. Você pode ajudar as pessoas a se informarem sobre algo e fazer amizades, por exemplo.

Como estamos falando sobre ganhar dinheiro com blog, somente a satisfação pessoal não basta.

Definir a persona que vai ler seus conteúdos é essencial para [criar um blog](#).

Não sabe o que é persona? É um conceito diferente de público-alvo, pois representa de maneira semi-fictícia o seu leitor ideal. Por exemplo, se você quer escrever sobre [carros](#), deve

pensar exatamente em quem lerá os textos. É um homem ou uma mulher? Quantos anos? Profissão? Seja detalhista!

Definir uma [persona](#) vai te ajudar a se comunicar melhor com o público e criar conteúdos relevantes. Além disso, se questionar exatamente quem você quer atingir pode te dar ideias que não estavam na sua cabeça antes.

Um blog sobre finanças para pessoas da terceira idade, um blog de carros para o público feminino, dicas domésticas para pais solteiros... São muitas ideias de nicho que podem ser exploradas.

Para entender melhor o conceito de persona, confira o microbook do “[Buyer Personas](#)”:

[Buyer Personas](#)

Aprenda sobre SEO

Você já tinha ouvido falar nesta sigla? SEO é a Search Engine Optimization, ou otimizar seus conteúdos para que eles fiquem no topo do Google!

São várias boas práticas que devem ser utilizadas no seu blog. Tamanho do conteúdo, o uso de imagens, o título, as palavras-chave, o uso de hiperlinks nos textos... É realmente muita coisa para aprender!

Saber o básico de otimização para buscadores vai ajudar que sua persona de fato encontre os conteúdos quando for pesquisar por algo.

Separamos este post sobre [SEO](#) que pode te ajudar no começo da sua jornada!

Seja uma autoridade no assunto

Além de pensar na estrutura dos seus textos, é importante que eles tenham relevância para cativar seu público. Escreva pensando em educar as pessoas, responda comentários e fique atento aos feedbacks que recebe. A troca de experiência com seus leitores também pode te inspirar para futuros posts.

Fazer um trabalho relevante e que realmente ajude as pessoas será a chave do seu sucesso. Além disso, ser respeitado pode te ajudar a conseguir patrocínios e parcerias com o seu blog!

Estabeleça e acompanhe métricas

Seu blog precisa de visitas. Com as técnicas de SEO e bons conteúdos, você vai conseguir, mas é importante compreender e acompanhar seu crescimento. É necessário que você acompanhe o comportamento dos seu público por meio do [Google Analytics](#).

A ferramenta vai possibilitar que você compreenda como seus leitores se comportam dentro do seu blog e quais posts mais atraem tráfego para seu blog.

Invista em palavras-chave e assuntos que fazem sucesso, mas saiba que é necessário ter frequência nas suas postagens. Então faça posts sobre o que as pessoas querem saber, mas não se apegue somente a isso!

Comece a entender sobre o assunto e como utilizar a ferramenta com o curso oferecido pelo próprio Google. A [certificação básica](#) é gratuita e essencial para começar seus trabalhos!

Encare seu blog como um negócio

Seu blog é sua marca, seu próprio negócio. Esse deve ser seu mindset desde o princípio.

E justamente por isso que é necessário ser uma autoridade. Você pode (e deve) vender seu blog como algo profissional e aperfeiçoá-lo e aprenda a monetizá-lo desde o início!

O [blog](#) do [Melhor Câmbio](#) é um exemplo disso. Virou referência em dicas de viagem e hoje possui mais de 20.000 leitores por mês.

“Através de conteúdo relevante para nossa audiência, conseguimos fazer com que muito mais pessoas utilizassem nossa ferramenta para [compra de dólar](#). – comenta Alexandre Monteiro – CMO do MC.

Neste post, você está entendendo [como criar gratuitamente](#) e agora vai começar a entender como ganhar dinheiro com um blog!

Aprenda sobre Marketing de Conteúdo

O [Marketing de Conteúdo](#) é uma estratégia utilizada há muitos anos por todo segmento de empresa. Com a internet, ganhou uma proporção imensa!

É necessário fazer como as empresas: entender a importância e as mudanças que aconteceram e adaptar seus conteúdos a isso.

As pessoas mudaram sua forma de consumir. Elas pesquisam antes, por isso é importante entender quem está lendo seu blog. Tenho certeza que você mesmo já fez isso antes de comprar algo: leu uma resenha, além de comparar preços online e só então fez sua compra.

É importante ressaltar que não estamos falando de propaganda. Ainda que você escreva sobre produtos de empresas, por exemplo, as pessoas querem ter uma dúvida sanada ou ficarem encantadas.

Entender sobre isso e conseguir produzir conteúdos adequados vai te ajudar a conseguir mais parceiros de negócio, além de ampliar o alcance e relevância do seu blog.

Utilize o Google AdSense

Como mencionamos no início do post, o [Google AdSense](#) bombava e fazia muita gente feliz (e com dinheiro) no começo dos anos 2000.

A plataforma de anúncios do Google é aquela que coloca banners em sites. Duvido que você não tenha visto algum deles por aí. E pode ser que você até de fato tenha comprado em algum deles, o que gerou dinheiro para o anunciante e para quem tinha o blog ou, por exemplo, o site de notícias.

Ainda é uma maneira de ganhar dinheiro com seu blog, mas já foi bem melhor!

As desvantagens são os valores baixos e a pouca conversão. Normalmente os usuários não gostam (e não clicam) nessas campanhas e não raramente instalam nos seus navegadores extensões que bloqueiam essas propagandas.

A grande vantagem é que literalmente milhões de empresas

querem te pagar uma comissão para anunciar produtos no seu site.

Você ainda deve utilizar a ferramenta no seu site, mas saiba que para [monetizar seu blog](#) é preciso mais do que isso. E existem maneiras melhores!

Conheça os Programas de Afiliados

Como a gente disse, o Google AdSense era maravilhoso para quem começou a ter blogs no início da década passada.

Claro que ninguém vai te falar para deixar de ganhar dinheiro com isso! Mas monetizar seus conteúdos com esses programas com certeza é uma boa pedida!

Por meio de uma plataforma de afiliados, é possível conhecer produtores digitais e até pessoas que produzem cursos online! Além de ganhar dinheiro, com certeza vai te inspirar muito a empreender no meio digital!

Produza materiais ricos

Materiais ricos são [produtos digitais](#). Sabe quando você baixa um e-book, ou assiste a uma vídeo-aula? É isso!

A principal característica desses materiais é a profundidade. No caso do seu blog, você não vai fazer um e-book por dia, mas sobre assuntos que estão gerando tráfego e que sua persona tem interesse.

Dessa maneira, você será uma autoridade no assunto – o que é bom para sua relevância e o tráfego do seu blog. Nada impede que você produza esses materiais para outras empresas ou em parceria com elas. Mais uma forma de monetizar seu blog!

Tenha um bom relacionamento com sua audiência

As empresas que têm um relacionamento próximo a seus clientes estão crescendo muito no mercado. É muito agradável quando somos respondidos rapidamente e isso tem ficado comum,

especialmente com as redes sociais.

O mesmo deve acontecer com seu blog. Mais do que responder comentários, é importante ter proximidade com quem consome seus conteúdos. Lembra o que dissemos sobre encarar como seu próprio negócio?

Faça com que seus leitores sintam-se próximos. Tenha redes sociais que permitam que comunidades seja criadas, como o Facebook.

Seus leitores vão confiar nos produtos que você oferece em seu blog e podem ser uma fonte inesperada de inspiração para seus posts!

Produza com frequência

Ter uma boa frequência em seu blog vai te ajudar em vários aspectos. É necessário aprender – com a prática – as técnicas de redação que mais engajam seu público.

Além disso, frequência é importante para o seu blog ter um bom desempenho no Google. Estabeleça metas pessoais de postagens e não as esqueça!

Aproveite as redes sociais para engajar ainda mais pessoas como leitoras. Não é vergonha alguma impulsionar (e pagar por isso) as suas publicações nas redes sociais.

E aí, ficou convencido que é possível ganhar dinheiro com blog? Aprenda melhor a fazer sucesso online com nosso guia completo do [Marketing Digital](#).

Esse post foi escrito pela equipe do [Marketing de Conteúdo](#).

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](#).

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, conseqüentemente, 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](#)