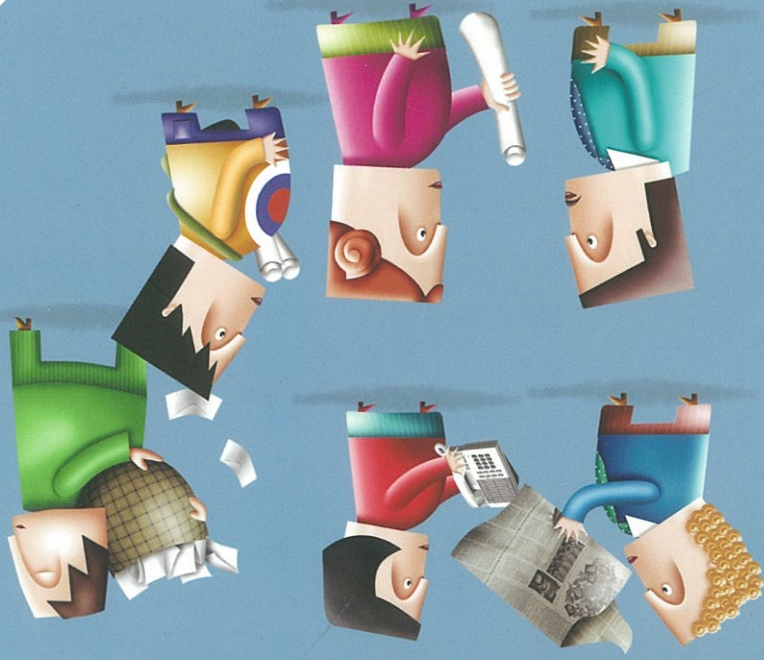


# Guia de Apoio à Procura de Emprego



# **Guia de Apoio à Procura de Emprego**





A PROCURA DE EMPREGO .....	5
O CURRÍCULO .....	15
O ANÚNCIO DE EMPREGO .....	29
A CANDIDATURA ESPONTÂNEA .....	41
O DOSSIER DE CANDIDATURA .....	53
A ENTREVISTA .....	57



**A PROCURA DE EMPREGO**

# A PROCURA DE EMPREGO

A finalização de estudos ou formação, as mudanças de percurso profissional e as situações de desemprego são motivos para procurar emprego.

Encontrar emprego não depende do acaso, implica o conhecimento e a aplicação de estratégias que podem multiplicar as oportunidades de obter emprego.

**PROCURAR EMPREGO APRENDE-SE**  
Conheça os principais passos de uma  
PROCURA DE EMPREGO BEM SUCEDIDA

## COMEÇAR POR ONDE?

Procurar emprego é uma actividade a tempo inteiro. A situação actual do mercado de trabalho obriga a uma PROCURA ACTIVA DE EMPREGO de forma persistente e organizada. Para tal é necessário estar motivado e determinado, pois exige:

- ▶ TEMPO
- ▶ ENERGIA
- ▶ DETERMINAÇÃO
- ▶ PERSISTÊNCIA
- ▶ ORGANIZAÇÃO

e a adopção de uma

- ▶ ATITUDE POSITIVA e DINÂMICA

**PROCURAR EMPREGO É TRABALHAR  
PARA SI PRÓPRIO**

**ESTEJA MOTIVADO  
SAIBA O QUE PRETENDE  
POSSUA UMA ESTRATÉGIA DE ACÇÃO**

## CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO...

Conheça as suas capacidades e interesses. Recorra às suas experiências escolares, profissionais e actividades extraprofissionais. Procure identificar os seus pontos fortes pois eles são determinantes na construção do seu projecto profissional.



EMPREGADOR?

Ao procurar conhecer-se melhor está, em parte, a responder à pergunta: O QUE TENHO EU PARA OFERECER A UM



### ...E CONHEÇA O MERCADO

A recolha de informação sobre a evolução do mercado de trabalho e sobre as características das profissões é, também, de extrema importância. Procure informar-se sobre os novos empregos que surgem com o desenvolvimento das novas tecnologias (informática, electrónica, biotecnologias, novos materiais e combustíveis nucleares...), os sectores de actividade em expansão e os que se encontram em permanente transformação. Consulte as estatísticas do mercado de emprego e pesquise na internet.

### SABER O QUE SE QUER E COMO O OBTER SÃO ELEMENTOS FUNDAMENTAIS NA PROCURA DE EMPREGO

Quanto mais souber sobre si, os seus recursos e o mercado, mais fácil será direccionar a procura de emprego, elaborar o currículo, responder a ofertas de emprego, fazer candidaturas espontâneas e preparar as entrevistas de emprego.