

MODA

As **NOVIDADES** das passarelas
Os **FLORAIS** que vão emplacar na estação

50 VERDADES E MITOS SOBRE BELEZA

ESPECIAL

FRUTA É TUDO!

Beleza: COSMÉTICOS SUPERNUTRITIVOS
Nutrição e saúde: uma TABELA VITAMINADA e SUCOS PODEROSOS
Gourmet: receitas de CHEFS RÊNOMADOS

TRABALHO

Saiba o que esperam de você nos **PROCESSOS SELETIVOS**

Ano 7 | Nº 19
R\$ 7,90



ISSN 1677-4225

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

00000000000000000000

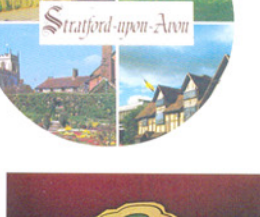
00000000000000000000

00000000000000000000

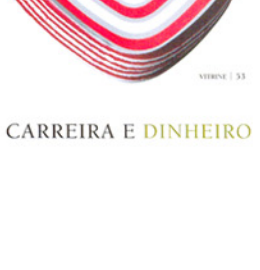
00000000000000000000

CARREIRA e dinheiro

Investindo nas suas chances



O que acontece nos bastidores dos processos seletivos? Com sua larga experiência no campo dos Recursos Humanos, a consultora de carreira e orientadora vocacional Adriana Gomes afirma que, embora não exista um manual com o passo a passo de como se comportar no processo, os entrevistadores e selecionadores esperam, sim, um conjunto de atitudes e posturas. Técnica, talento e formação, somados, trazem um ótimo resultado. É a velha história da inspiração e da transpiração! Nesse sentido, tudo o que você puder fazer para lapidar a sua bagagem é bem-vindo. Considere a possibilidade de livrar-se das travas do seu inglês, sair do eterno "intermediário", e aprender a pensar no idioma em loco, no exterior. *Aí*, a sensação de "só sei que nada sei" será seu maior estímulo para crescer. Aumentar suas chances é consequência...



VITRINE | 53

CARREIRA E DINHEIRO

VENÇA AS BARREIRAS DA SELEÇÃO E CONQUISTE O SEU EMPREGO

PO R SYLVIO NETO

Num momento em que emprego é verdadeira raridade e a competitividade vai ganhando contornos cada vez mais acentuados, saber o que falar durante a entrevista ou como agir na dinâmica de grupo é lição de sobrevivência. Na ânsia de deixar de fazer parte da estatística de desempregados (dois milhões só na Grande São Paulo, segundo Fundação Seade/Diesse), ao ser chamada para uma entrevista, é quase impossível não mergulhar numa fase de euforia e tensão. Mas o que pode parecer um bicho-de-sete-cabeças, é uma mistura de intuição, bom senso e, por que não, de técnica. "A dinâmica de grupo é mais uma ferramenta que temos para avaliar os candidatos a um emprego durante o processo de seleção. As outras são os testes psicotécnicos e a entrevista", explica a psicóloga Eliane Figueiredo, diretora do Projeto

RH Assessoria Empresarial, que presta serviços de recrutamento e seleção para empresas (www.projetoRH.com.br). "Começa com um aquecimento, quando aplicamos um exercício de descontração para relaxar um pouco os candidatos, estado físico bastante natural num momento como este", descreve.

Deslencem os nós de tensão, os recrutadores começam a aplicar os testes mais específicos, sempre de acordo com o cargo oferecido. "Daí em diante, a candidata passa a ser observada em todos os detalhes — sua reação às perguntas, como responde, se tem iniciativa, se tem determinação diante de algo que precisa ser resolvido, rapidamente", explica Eliane. Por isso, aconselha, a candidata tem de estar muito bem preparada física e emocionalmente. Afinal, ela estará encarando uma ma-

ratona. E terá de chegar em primeiro lugar, caso haja apenas uma vaga disponível.

A DINÂMICA IMITA A VIDA

Os recrutadores colocam em discussão temas polêmicos, filmes complexos para que cada um dê sua opinião e se coloque nas situações, como se realmente estivesse vivenciando-as. "Estudos dos chamados 'cases', fatos que se aproximam ao máximo do dia-a-dia da empresa como simulações de atendimento de vendas, são exemplos de exercícios aplicados para que as candidatas mostrem seu talento profissional, de que maneira agiriam diante dos fatos, como tomariam tal decisão e com que rapidez", revela Eliane. "Sempre envolvo muitas variáveis e reproduzem muitos conflitos — e a candidata terá de ter seriedade e competência para decidir a favor da empresa."

NÃO HÁ COMO NEGAR QUE ESSA VERDADEIRA MARATONA DESGASTA, MAS É ASSIM QUE O MERCADO FUNCIONA. MELHOR, ENTÃO, POU PAR FÓLEGO E APRENDER AS REGRAS

Adriana Gomes, consultora de carreiras e psicóloga, dona do site www.vidaecarreira.com.br, lembra que a dinâmica de grupo testa a iniciativa, o grau de liderança, a organização de ideias, a argumentação. "Todos são aspectos de inter-relacionamento pessoal", observa.

Se serve de consolo, muita gente morre de medo só de ouvir falar nesta tal dinâmica — não só você. Os especialistas garantem que é natural, afinal, como toda situação nova, esta também cria certa ansiedade, até temer. "Além disso, a candidata sabe que será avaliada o tempo inteiro, desde o primeiro momento em que entrar na sala e cumprimentar os profissionais envolvidos. Sem dúvida, há um certo desconforto no ar, mas quem se prepara para viver a experiência, tem meio caminho andado para se dar bem", tranquiliza Eliane.

REGRAS SUTIS

Não existe um manual padrão para ser seguido durante o processo de seleção. Mas, ainda que não seja imposto, um conjunto de comportamentos é esperado. Não mentir, por exemplo, mesmo que, de alguma maneira, a verdade pode tirar pontos como assumir sua falta de experiência ou conhecimento em determinada área. "A mentira é um erro gravíssimo! O risco de cair em contradição mais adiante é imenso. Descuberta, a candidata estará fora da disputa", alerta Adriana.

De nada adianta a uma profissional ter todo talento, mas não saber conviver num grupo. E a grande maioria dos trabalhos envolve sempre um grupo. É a velha história: nenhum time vence o campeonato só por causa de um jogador. São onze, todos com o mesmo objetivo: vencer! Por isso, tentar atacar

os pontos fracos das outras candidatas é ir contra o que as empresas também buscam, isto é, profissionais que saibam atuar em equipes, onde há soma de diversos valores, informações, experiências.

Somado à importância de saber trabalhar em grupo, ao esquecer as atitudes das outras candidatas, é mais fácil ser você mesma — com seu talento, sua experiência profissional, suas características pessoais. "A candidata tem de estar centrada o tempo inteiro nela mesma. É a única maneira de se sair bem, mostrar autenticidade, determinação, conteúdo e foco", explica Eliane.

EXPERIÊNCIAS VALIOSAS

Fazer cursos e reciclagem no exterior sempre conta pontos, claro. Se você já teve esta oportunidade, e ainda por cima mo-

VITRINE | 57

CHEGOU A HORA DA ENTREVISTA

Chegue, com calma, com meia hora de antecedência. Geralmente, quem chega a hora, ou pior, atrasada, está mais tensa, transpirando e com semblante assustada.

- Seja positiva e otimista. Ninguém quer trabalhar com pessimistas.
- Não fale mal da sua última empresa nem dos seus ex-colegas. Não é ético e ainda vai parecer que você guardou mágoas.
- Se o entrevistador perguntar se você trocaria de cidade, responda que pode pensar sobre o assunto. E que avaliaria os benefícios da oferta.
- Tente saber o máximo da história da empresa, antes da entrevista. O que faz, de quem é formado, quantos funcionários tem, seu desempenho no segmento de mercado, os principais concorrentes, com quantas unidades conta e onde elas se localizam. Isto vai demonstrar interesse. Se descobrir o site da companhia, tudo isso estará lá, resumidamente.
- Deseje bem claro que você gosta de desafios.
- Nunca dê respostas vagas, sem firmeza. Seja sempre decidida, com foco nos seus objetivos.
- O entrevistador quer sentir que você é uma profissional dinâmica, que passa credibilidade.
- Não dê respostas muito curtas. Geralmente, elas não têm conteúdo. Evite sempre respostas do tipo sim, não, talvez, quem sabe...
- Lembrar das conquistas que obteve nas empresas anteriores é uma forma de provar com exemplos que você pode, sim, agregar valor. Saber dar um resumo dessas conquistas, entretanto, é fundamental. Será muito desagradável se o entrevistador pedir um resumo de sua vida profissional e você responder que não se lembra direito, "acho que foi em 92..."; ou seja, ele terá todo o direito de concluir que você não está preparada para uma bateria de testes. E ficará na dúvida se estará apta para exercer o cargo na empresa.
- Nunca responda ao entrevistador olhando para cima ou para os lados. Isto revela insegurança. Encare-o com serenidade, fale com determinação e seja agradável, sem ser informal.

56 | VITRINE

VOCÊ PERGUNTA

SE VOCÊ QUISER, E DEVEVE, PODE FAZER ALGUMAS PERGUNTAS. ISSO VAI DEMONSTRAR INTERESSE PELA EMPRESA ONDE VOCÊ ESPERA TRABALHAR.

- Quais as qualificações que devo ter para exercer o cargo que vocês estão oferecendo?
- Por que a empresa está interessada em contratar uma profissional com o meu perfil?
- O que vocês esperam que mude no cargo que estão oferecendo?
- O que a empresa gostaria de ver nesta nova profissional?
- A empresa costuma transferir funcionários para outras cidades ou estados onde tem unidades?

O VISUAL É UM CARTÃO DE VISITAS. PARA NÃO PECAR, MELHOR OPTAR PELO ESTILO MAIS SÓBRIO, BÁSICO, COM MAQUIAGEM LEVE, CABELOS BEM PENTEADOS OU PRESOS E UNHAS FEITAS

VITRINE | 57