

PROCURA ATIVA DE EMPREGO E EMPREENDEDORISMO



2018

GUIA PARA O EMPREGO

PLANO DE AÇÃO - EMPREGABILIDADE

Este guia pretende servir de instrumento de apoio para pessoas que queiram aumentar as probabilidades de sucesso na gestão das carreiras profissionais e entrada no mercado de trabalho.

FICHA TÉCNICA

O Guia para o Emprego, surge no âmbito do trabalho desenvolvido pelo Eixo 1—Emprego, formação e qualificação, do Contrato Local de Desenvolvimento Social de 3ª Geração, denominado por Espinho Vivo. Trata-se de um projeto cofinanciado pelo Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) a desenvolver no triénio de 11/2015 a 10/2018.

Título: Guia para o Emprego—Procura ativa de emprego e empreendedorismo.

Autoria: Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho

Coordenador: Eder Moreira

Técnica de Intervenção: Valéria Moreira

Paginação/Design Gráfico: Filipe Couto

Local de Edição: Espinho, Aveiro, Portugal

Data da Publicação: Setembro de 2018

Tiragem: 100 exemplares

ÍNDICE

- 05** INTRODUÇÃO
- 06** PROCURA ATIVA DE EMPREGO
 - . CONCEITO
 - . PRESSUPOSTOS
- 07** PLANO DE AÇÃO PARA O EMPREGO
 - . DIAGNÓSTICO
 - . DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS
 - . CONSTRUÇÃO DO PLANO DE AÇÃO
- 10** GUIA DE APOIO À CONSTRUÇÃO DO PLANO DE AÇÃO
 - . AUTODIAGNÓSTICO - ANÁLISE SWOT
 - . O MERCADO DE TRABALHO
 - . CONCLUSÃO
- 15** APOIO À EMPREGABILIDADE
 - . ANÚNCIO DE EMPREGO
 - . CARTA DE CANDIDATURA
 - . CURRÍCULO
 - . ENTREVISTA
- 28** EMPREGOS - ONDE ENCONTRAR?
 - . EUROPA
 - . PORTUGAL
 - . SITES DE EMPREGO NACIONAIS
 - . SITES DE EMPREGO EUROPA
 - . SITES DE EMPRESAS DE TRABALHO TEMPORÁRIO
 - . OUTROS SITES DE APOIO AO EMPREGO
 - . OUTRAS INSTITUIÇÕES DE APOIO AO EMPREGO E/OU FORMAÇÃO, NO CONCELHO DE ESPINHO
 - . OUTRAS FORMAS DE PROMOVER A EMPREGABILIDADE.
- 34** CONCLUSÃO

A Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho (ADCE), constituída a 27 de Abril de 1995, é uma Associação Sem Fins Lucrativos criada por iniciativa da Câmara Municipal de Espinho e outras instituições, públicas e privadas locais e regionais. AADCE surge no panorama institucional concelhio enquanto entidade vocacionada para a Luta contra a Pobreza e Exclusão Social, procurando adotar intervenções concertadas, que promovam em simultâneo, e de forma integrada, estratégias de natureza social e de dimensão económica que aumentem as possibilidades de uma inclusão efetiva e promovam para todos os cidadãos o acesso ao exercício de uma profissão. Foi nesta premissa que a ADCE e os parceiros do Conselho Local de Ação Social (CLAS) continuam a reforçar a rede em prol do emprego num Concelho onde o desemprego é superior à media nacional e onde se verifica uma baixa densidade industrial.

Neste contexto surge a criação deste guia, destinado à comunidade em geral. O guia de apoio ao Emprego e ao Empreendedorismo resultou de uma aprofundada pesquisa de documentos, sites institucionais e de uma vasta experiência na atuação do Balcão de Empregabilidade junto de pessoas em situação de desemprego e de empregadores.

Pretende-se, com o presente guia, apoiar as pessoas na construção de um plano de ação para o emprego e de fornecer um conjunto de ferramentas com vista ao sucesso do objetivo pretendido.

CONCEITO

A Procura Ativa de Emprego consiste na iniciativa de procurar trabalho através dos diversos meios disponíveis, quer por conta própria quer por conta de outrem.

Algumas diligências de PAE:

1. Respostas escritas a anúncios de emprego;
2. Respostas ou comparências a ofertas de emprego divulgadas pelo Serviço de Emprego ou pelos meios de comunicação social, ou divulgadas por qualquer outro meio;
3. Apresentação de candidaturas espontâneas;
4. Diligências para a criação do próprio emprego ou para a criação de uma nova iniciativa empresarial;
5. Respostas a ofertas disponíveis na Internet;
6. Registos do Curriculum Vitae em sítios da Internet;
7. Comparência em entrevistas de emprego ou seleção;
8. Inscrição em empresas de recrutamento, seleção, Empresas de Trabalho Temporário e Agências Privadas de Colocação.

Guia Prático do Subsídio de Desemprego do ISS:

(http://www.seg-social.pt/documents/10152/24581/6001_subsidio_desemprego/1867b682-64f2-4b1a-8f39-ca008602a16b)

O início de cada mudança começa por delinear um plano de ação, onde se devem definir, de forma clara, os objetivos e os meios e ações para conseguir atingi-los.

PRESSUPOSTOS PARA A PROCURA DE EMPREGO:

- Estar em situação de desemprego, inscrito/a no Centro de Emprego da área de residência;
- Pretender um novo emprego.

A definição do plano de ação é fundamental para, de forma consciente e informada, conseguir percorrer um caminho rumo ao sucesso.

PASSO 1 - DIAGNÓSTICO



EU

Organizar, desenvolver um Balanço de Competências, Currículo ou outro documento onde consiga descrever-se e onde consiga responder a:

- O meu percurso escolar
- A minha formação profissional
- O meu percurso profissional
- Os meus hobbies (desporto, cultura e outros)
- O meu perfil pessoal: Como sou, o que gosto e o que sei fazer?
- As minhas motivações. O que gostaria de fazer?



MERCADO

Conhecer o mercado de trabalho local, regional, nacional e europeu.

Nesta análise deverá ter em conta quais os mercados onde pretende procurar emprego e em que áreas, por forma a saber quais os empregos mais solicitados ou mais necessários.

Mais à frente serão indicados os sítios e as formas de pesquisa.

PASSO 2 - DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Após ter dado o 1º passo, isto é, ter conhecimento das suas competências e habilidades, e ter percebido o que o mercado procura, poderá definir os objetivos do seu plano de procura de emprego.

Na definição dos **objetivos gerais** podemos ter, por exemplo:

- Reforçar competências escolares e/ou profissionais;
- Alterar a situação de desemprego.

Após ter definido o objetivo geral, será necessário definir o/s objetivo/s específico/s para incluir no plano de ação. Para o efeito, deverá ter em conta a formulação do/s objetivo/s, sabendo que: deverão ser formulados de forma clara e específica; deverão ser mensuráveis, isto é, podem ser medidos, quantificáveis; terão de ser atingíveis, concretizáveis; realistas e de acordo com a realidade pessoal; e finalmente estes deverão ser definidos no tempo. (Este modelo de formulação de objetivos é designado por SMART)

Na definição dos objetivos específicos, deverá concretizar de acordo com os objetivos gerais já definidos. Assim, podemos ter, por exemplo:

OBJETIVO GERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO
Reforço de competências escolares	Fazer o processo de RVCC num centro qualifica, para alcançar a certificação do 12º ano de escolaridade, no prazo de 8 meses.
Reforço de competências profissionais	Procurar formação específica em áreas relacionadas com a hotelaria e restauração, para iniciar dentro dos próximos 3 meses.
Alterar a situação de desemprego	Criar o meu próprio emprego com a constituição de atividade profissional de serviços de arranjos diversos no domicílio, no prazo de 1 ano.

PASSO 3 - CONSTRUÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

Finalmente deverá proceder à construção do Plano, onde deverão ficar elencadas todas as ações a tomar para alcançar os objetivos previamente definidos.

Assim e tendo em conta que:

- No diagnóstico já descrevi e percebi o que sou e o que quero;
- Conheço o mercado e as tendências de emprego das regiões onde poderei vir a trabalhar;
- Defini os meus objetivos gerais e específicos

Terei agora que realizar as seguintes ações:

- Construção do meu Currículo
- Definição de ações de acordo com objetivos específicos, como por exemplo:
 1. Contactar o Centro Qualifica mais próximo (Centro Qualifica da Escola Profissional de Espinho); contactar Centro de Emprego sobre oferta formativa;
 2. Identificar um conjunto de plataformas de emprego e proceder ao registo na plataforma;
 3. Identificar e agendar deslocações a entrevistas em empresas de trabalho temporário e empresas potencialmente empregadoras, de acordo com listagem previamente construída;
 4. Criar o meu próprio emprego - solicitar apoio IEFP; GAEE

Bom trabalho e foco no sucesso sem desistir perante os obstáculos.

1. AUTO DIAGNÓSTICO

Para a realização deste passo propõe-se a utilização de uma ferramenta, escolhida de entre muitas existentes, por nos parecer ser de fácil utilização individual.

1.1. ANÁLISE SWOT

Para a tomada de boas decisões é imprescindível uma reflexão constante sobre si e sobre as suas competências. Desta forma, tem consciência das fraquezas e evita situações de insucesso porque não irá aceitar tarefas para as quais não tem competências necessárias.

O que é uma análise SWOT?

A análise SWOT é uma ferramenta que ajuda a refletir e, por isso, a desenvolver um currículo mais completo, realista e objetivo.

O termo SWOT vem do inglês e representa as iniciais das palavras Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças).

A ideia central da análise SWOT é avaliar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e as ameaças da sua pessoa ou da sua organização.

Com a utilização desta ferramenta poderá, neste contexto, dar respostas a situações quando:

- Procura emprego
- Quer evoluir profissionalmente
- Quer aumentar a rede de contactos
- Quer aumentar a sua visibilidade pessoal

EXERCÍCIO - ANÁLISE SWOT

FORÇAS (+)	FRAQUEZAS (-)
OPORTUNIDADES (+)	AMEAÇAS (-)

Etapas da Análise SWOT

Etapa 1 – Aspectos Individuais - Identifique pontos fortes (qualidades valorizadas no âmbito pessoal e profissional)

- Quais as minhas competências?
- Quais as minhas mais-valias?
- O que tenho para dar aos outros?
- Como me diferencio dos outros?
- No que é que me destaco?

Resultado da etapa 1: Uma lista com todas as suas competências. Se tiver dificuldades em enumerá-las, pense sobre as características da sua personalidade.

Etapa 2 – Aspectos Individuais - Identifique pontos fracos (desvantagens que sente que comprometem o seu desempenho ou que não o favorecem relativamente aos seus principais concorrentes).

- O que tenho que melhorar?
- Que erros que tenho cometido?
- O que posso fazer e não tenho feito?
- Que características da minha personalidade têm prejudicado o meu desempenho?

Resultado da etapa 2: Uma lista com todas as características que devem ser trabalhadas e melhoradas no futuro.

Etapa 3 – Aspectos de contexto—Reflita sobre as oportunidades que existem para si. Nesta etapa deve refletir sobre o que o mundo tem para lhe oferecer, sobre o que ainda não fez mas que pode vir a fazer.

- Quais as tendências?
- Que “mercados” ainda posso explorar?
- Como pensam as pessoas sobre determinado tema?
- Como está a evoluir a sociedade, dentro da minha área?

Resultado da etapa 3: Uma lista com as principais alternativas ao que já viveu e adquiriu.

Etapa 4 – Aspectos de contexto—Reflita sobre as ameaças que o rodeiam. Reflita sobre o que pode estar a atrapalhar o seu sucesso e o que contribui para isso.

- Com quem estou e com quantas pessoas estou a concorrer?
- Como está o mercado da minha área?
- Quais os cenários que podem afetar o meu desempenho?
- Quais os indicadores que podem interferir no meu sucesso?

Resultado da etapa 4: Uma lista com todas as características que devem ser trabalhadas e melhoradas no futuro.

Etapa 5 – Última etapa - reflita sobre o mapa e retire as conclusões necessárias para o plano de ação.

Deve tirar partido dos pontos positivos e diminuir o impacto dos pontos negativos.

Nota importante: além de se conhecer bem e conhecer o mercado onde pretende vir a atuar não deve esquecer um fator fundamental: ter cuidado com a sua **imagem pessoal**, o que implica cuidar de si ao nível da saúde, da higiene pessoal e da forma com o se apresenta.



QUAL ESCOLHERIA?

2. O MERCADO DO TRABALHO

Conhecer o mercado de trabalho é fundamental para iniciar um percurso num terreno extremamente competitivo e dinâmico.

“... aquele que conhece o adversário e a si mesmo, lutará cem batalhas sem perigo de derrota;” Sun Tzu, A Arte da Guerra

Com um mercado de trabalho cada vez mais volátil, concorrencial, rápido e em constante evolução, é fundamental desenvolver um conjunto de competências pessoais, ao nível da capacidade analítica, resistência à frustração, adaptabilidade a novos contextos e tarefas e capacidade de organização e ação sobre as mudanças.

Tendo em conta que o conceito de “emprego para a vida” já é coisa do passado, hoje é necessário a construção e gestão de uma carreira profissional que esteja nas nossas mãos e não à merce da “sorte” ou de terceiros. Nós somos donos de nós próprios e responsáveis pelo nosso sucesso pessoal e profissional.

Portanto, além de nos conhecermos bem e do que valemos, será fundamental conhecer o mercado de trabalho, para saber quais os empregos mais procurados pelos empregadores (empresas, instituições privadas e públicas, outros/as) e quais as características mais solicitadas nos anúncios.

Exemplo: Tenho 27 anos com o 9º ano de escolaridade incompleto e pretendo trabalhar na área fabril. Pela análise aos anúncios e das entrevistas às empresas que escolhi, verifiquei que é necessário ter o 9º ano completo ou o 12º para algumas funções, sendo que há áreas interessantes, mas para as quais ainda não tenho experiência ou formação.

Como fazer?

Tendo por base a gestão de carreira, será excelente recorrer a um Centro Qualifica e assim fazer um processo de obtenção do 9º ano de escolaridade. Além das competências escolares, poderei ir ao Centro de Emprego e saber que cursos existem, dentro dos meus gostos pessoais e de acordo com o que o mercado pede, para aumentar o meu leque de competências profissionais.

CONCLUSÃO

Para aumentar a probabilidade de sucesso da sua empregabilidade deverá conhecer o/s mercado/s onde pretende trabalhar. Assim, poderá consultar:

- Sites de emprego na internet (ver listagem de sugestões no final do guia)
- Jornais locais e regionais
- Centro de Emprego
- Agências de trabalho temporário
- Gabinete de Inserção Profissional (quando exista)
- Instituições de Solidariedade Social
- Associações de Desenvolvimento Local
- Associações Comerciais e Empresariais
- Organismos públicos
- Outros.

Ao analisar as ofertas de emprego deverá fazer uma lista de interesses e verificar o que normalmente é solicitado. Posteriormente, poderá escolher os anúncios a candidatar-se, independentemente de preencher todos os requisitos, e então enviar a sua candidatura acompanhada de um Currículo.

TEMAS SEGUINTE

- **Anúncios de Emprego**
- **Cartas de Candidatura**
- **Elaboração de Currículo**
- **Entrevista**

1. ANÚNCIO DE EMPREGO

Na análise de anúncios de oferta de emprego, quer em jornais ,quer nos sites de emprego, há que ter em atenção o conteúdo dos mesmos, pois, neles constam um conjunto de informações necessárias para a tomada da decisão na escolha das candidaturas a realizar.

Conteúdo dos anúncios:

- **Empresa** (nome, nacionalidade, localização, sector de atividade);
- **Posto de trabalho** (título, função a exercer, local, nível de responsabilidade, tarefas a realizar);
- **Exigências da candidatura** (Perfil pretendido - nível de formação, experiência profissional, estágios, conhecimentos ao nível da informática, línguas, carta de condução,...)
- **As condições de remuneração e de carreira;**
- **Forma de resposta**—indicação do tipo e forma de resposta, documentos a anexar e envio por correio ou email. (carta de motivação, currículo, outros)

2. CARTA DE CANDIDATURA

Apesar das candidaturas serem maioritariamente realizadas online, há regras que deverá ter em atenção.

As cartas de candidatura a emprego que acompanham o currículo, servem para dar a conhecer o motivo pelo qual a pessoa se candidata a uma oportunidade de trabalho.

Uma carta de apresentação consegue apresentar ao recrutador diversos aspetos, nomeadamente:

1. Valor

Uma boa carta de apresentação ajuda-o a “vender” os seus pontos fortes, de forma a agarrar a atenção do potencial recrutador, aumentando de forma drástica as suas hipóteses de ser selecionado, daí a importância da carta de apresentação.

2. Ortografia

Uma das piores coisas, quer no CV, quer na carta de apresentação, é a existência de erros. Mesmo que pontuais, os erros demonstram falta de atenção e/ou até mesmo que não se importa o suficiente para reler o que escreveu. Evite que a sua candidatura vá diretamente para o lixo, escrevendo-a sem qualquer tipo de erros!

3. Experiência

Enquanto num CV apresenta capacidades e percurso, a carta de apresentação deve descrever de que forma as mesmas são importantes para o cargo ao qual se está a candidatar. Apresente exemplos de experiência relevantes, de modo a complementar o seu CV, mas sem se tornar demasiado exaustivo.

4. Entusiasmo

Uma carta de apresentação que demonstre que tem interesse na organização à qual se está a candidatar e que fez o seu “trabalho de casa”, pode ajudar, mas será o seu entusiasmo e a forma como se expressa que irão fazer toda a diferença no processo de recrutamento.

Procure demonstrar ao recrutador o que o motiva a candidatar-se à vaga em questão, quais as suas mais-valias para a organização e, acima de tudo, quais as suas motivações. Um candidato motivado e entusiasmado irá, certamente, captar a atenção das organizações.

5. Singularidade

Faça da sua carta de apresentação uma combinação única de habilidades, competências, características e experiências, de modo a que estas vão de encontro aos critérios de seleção para o cargo em questão. O importante é que as relacione de forma a mostrar que é o candidato ideal para a função.

O que deve conter a carta? (Forma e conteúdo)

- A carta deverá ser escrita a computador e ser clara e sucinta;
- Deve ter sempre os dados pessoais do candidato no topo da página do lado esquerdo;
- Deve ser dirigida a uma pessoa e não somente a uma empresa;
- Deve identificar claramente qual é a vaga a que se candidata, explicando as suas motivações para integrar a empresa;
- Deve apontar aspetos positivos do perfil do candidato que respondam aos pedidos verificados no anúncio de emprego

EXEMPLOS DE CARTAS DE CANDIDATURA

EXEMPLO 1 - Resposta a anúncio

Antonienta Constantina
Rua da Maçãs, nº 81
4500-500 Espinho

Exmo/a Senhor/a Diretor/a de Recursos Humanos
João & Gomes, Lda

Espinho, 20 de janeiro de 2018

Após ter tomado conhecimento da vossa vaga de emprego, venho por este meio apresentar a minha candidatura à posição em aberto.

Sou uma jovem licenciada em Engenharia do Ambiente pela Universidade de Évora (terminei a minha licenciatura com média de 15 valores) e estou neste momento disponível para novas experiências profissionais.

Após ter finalizado o meu curso, realizei um estágio profissional de um ano na Agência do Ambiente, o que me possibilitou aplicar na prática os meus conhecimentos e tomar contacto com o ambiente profissional.

Sou uma profissional empenhada, que se esforça diariamente em prol dos objetivos da minha entidade profissional. Esforço-me diariamente para realizar com sucesso todos os objetivos que me foram propostos.

Subscrevo-me com a máxima consideração,

João Antunes

(fonte: NValores, 2017)

EXEMPLO 2 - Resposta a anúncio

João Barata
Rua dos Combatentes, nº 158, R/C
4500-350 Espinho

Exmo/a Senhor/a Diretor/a de Recursos Humanos
Barbosa & Irmãos, Lda

Espinho, 15 de junho de 2018

Foi com muito interesse que li a vossa oferta de emprego publicada no Jornal Terras de Fogo de 14 de junho, com a referência E34/2018. Seria com muito prazer que eu consideraria a possibilidade de fazer parte da vossa equipa.

Com efeito o meu conhecimento em mecânica, e a minha experiência numa fábrica de idêntica importância à vossa, permite-me afirmar que me encontro nas condições pretendidas por V. Exas.

Fico à vossa inteira disposição para vos dar todos os pormenores adicionais no decurso de uma entrevista que me venha a ser concedida.

Sem outro assunto de momento e com os melhores cumprimentos,

(fonte: iefp 2008)

Candidatura Espontânea - Estrutura

Nome do Candidato

Morada

4500-500 Espinho

Exmo/a Senhor/a Diretor/a de Recursos Humanos

Nome Empresa

Espinho, xx de xxxxxxx de xxxx

Refira o motivo da carta evidenciando o seu conhecimento sobre a entidade. (Procure captar o interesse do empregador, referindo o motivo que o leva a querer candidatar-se a esse posto de trabalho. Escolha um estilo direto e, se possível, original.)

Relacione o seu perfil com a empresa. (Descreva em que medida a sua formação e experiência poderão ser úteis, relacionando-as com o que sabe sobre a atividade da empresa.)

Solicite uma entrevista. (Tente convencer o empregador a conceder-lhe uma entrevista. Desperte nele o interesse em querer conhecê-lo melhor. Informe que o vai contactar em breve.)

Termine a carta de forma atenciosa e assine.

EXEMPLO 3 - Candidatura Espontânea

Cristiano Nortada
Rua do futebol, nº 7, R/C
4500-120 Espinho

Exmo/a Senhor/a Diretor/a de Recursos Humanos
Ação desportiva, Lda

Espinho, 15 de maio de 2018

O meu nome é Cristiano Nortada, finalista do curso profissional de gestão comercial e atleta federado de remo. O meu objetivo é desenvolver as minhas capacidades e aplicar os conhecimentos adquiridos numa empresa inovadora, inspiradora e jovem como a vossa.

Com o técnico de Gestão Comercial e gosto pela área desportiva, considerei a possibilidade de poder integrar a vossa equipa, sabendo que me dará garantias de permitir o desenvolvimento das competências que adquiri na minha formação e, cumulativamente, poder participar no crescimento da vossa organização.

Totalmente ao dispor para quaisquer esclarecimentos adicionais, em entrevista ou provas que V.Exas entendam necessárias, aqui deixo o meu e-mail: crisnortada@gmail.com e tlm: 912555777 para futuro contacto e despeço-me, agradecendo desde já a V/melhor atenção para a minha candidatura.

Melhores cumprimentos,

Cristiano Nortada

Anexo: Currículo

3. CURRÍCULO

É o primeiro conhecimento que o empregador tem de si e que poderá ou não despertar o interesse para um contacto pessoal.

O que é?

- É um resumo dos dados pessoais, das habilitações académicas, da formação profissional, complementar e, até, por vezes, de atividades extraprofissionais do candidato.
- Evidencia a sua experiência, os seus conhecimentos, as suas competências e as suas potencialidades. É a primeira imagem que o empregador tem de si e que poderá, ou não, despertar o interesse para uma entrevista.
- Deve ser utilizado em resposta a um anúncio de emprego (acompanhada de uma carta de apresentação) ou numa candidatura espontânea.

Conteúdo:

- Identificação (nome, data de nascimento, morada, telefone, nacionalidade,...);
- Habilitações académicas (nível de escolaridade, data de conclusão, estabelecimento de ensino e média de conclusão – se favorável);
- Formação Profissional (diplomas e certificados profissionais adquiridos, quer em empresas, quer em centros de formação profissional);
- Formação complementar (conhecimentos de informática, domínio de línguas, carta de condução,...)
- Experiência profissional (descrição rigorosa e resumida das experiências de trabalho, funções, grau de responsabilidade, empresas e o tempo durante o qual desenvolveu as atividades);
- Atividades extraprofissionais (experiências de trabalho em regime de voluntariado, atividades culturais, desportivas ou associativas em que tenha participado)

Organização:

- Cronológico – apresenta uma sequência cronológica da carreira profissional;
- Funcional – agrupa a experiência de trabalho por blocos de atividade ou funções semelhantes. Dá-se maior destaque às atividades mais importantes para o emprego e menor relevo aos períodos em que se possa ter estado sem trabalhar. Deve ser utilizado por candidatos que tenham tido atividades muito diversificadas.
- Europass—ou o chamado currículo europeu criado pela União Europeia, que possibilita a criação de um CV através do preenchimento dos formulários disponibilizados online.

EXEMPLO - Currículo Cronológico

CURRÍCULO
de
Joaquim Pastel
Rua 712, nº 852, 1º Esq.
4500-258 Espinho
Telemóvel nº 915 856 456
Email: Joaquim.pastel@hotmail.com

Construa um email profissional.
Evite expressões do foro mais pessoal,
como: gatinha.x@gmail.com

Objetivo Profissional: Logística

Formação Académica e profissional

Ensino secundário—12º ano, concluído no ano letivo de 2010/11.

Curso de Formação Modular Certificada de Operador de Logística, com a duração de 100 horas, concluído em 2012.

Experiência profissional

Setembro de 2012 a setembro de 2014

Técnico de armazém na empresa Logística e Transportes Internacionais, Lda, responsável pela gestão de entradas e saídas com a realização de report em software específico.

Outras competências

Carta de condução de ligeiros e pesados

Conhecimentos de informática, na ótica do utilizados

Conhecimentos de inglês (falado)

EXEMPLO - Currículo funcional

CURRÍCULO

de

Joaquim Pastel

Rua 712, nº 852, 1º Esq.

4500-258 Espinho

Telemóvel nº 915 856 456

Email: Joaquim.pastel@hotmail.com

Objetivo Profissional: Logística

Formação Académica e profissional

Ensino secundário—12º ano, concluído no ano letivo de 2010/11.

Curso de Formação Modular Certificada de Operador de Logística, com a duração de 100 horas, concluído em 2012.

Experiência profissional

Operador logística:

Técnico de armazém na empresa Logística e Transportes Internacionais, Lda, responsável pela gestão de entradas e saídas de produtos; realização de report em software específico. (2012-2014)

Outras competências

Carta de condução de ligeiros e pesados

Conhecimentos de informática, na ótica do utilizados

Conhecimentos de inglês (falado)

EXEMPLO - Currículo Europeu



Curriculum Vitae

INFORMAÇÃO PESSOAL

Carlos Rodrigues

Rua do Monte nº 45, 5400-012 Chaves (Portugal)

+351 211234567 +351 912345678

c.rodrigues@sai.pt

Google Talk carlos.rodrigues

Sexo Masculino | Nacionalidade Portugal

POSTO DE TRABALHO QUE SE CANDIDATA

Padeiro e pasteleiro

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

03/1992–11/2012

Sócio – Gerente

Sópão, Lda – Rua da Selva nº 35, 5420-123 Chaves

Gerente e responsável pela pastelaria, panificação e gelataria

11/1983–02/1992

Padeiro e Pasteleiro

Padaria "Coimbra"

Avenida Rainha D. Leonor Nº 45, Lisboa

- Confeção de bolos

- Pão e outros produtos alimentares de pastelaria e padaria por processos manuais e mecânicos

06/1980–10/1983

Aprendiz de Pasteleiro

Pastelaria "Bijou"

Avenida D. Carlos I Nº 14, 1600-142 Lisboa

Ajudante na confeção de bolos e outros produtos alimentares de pastelaria

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

09/1977–07/1979

Pasteiro – Chocolateiro – Geladeiro

Escola de Formação Profissional de Bragança

- organização do serviço de pastelaria e padaria

- tecnologia das matérias-primas e dos produtos de pastelaria e padaria

- recetuais de doçaria, de pastelaria e de padaria

- técnicas de confeção de produtos de pastelaria, de confeitaria, de gelataria e de padaria

- técnicas decorativas em pastelaria e em panificação

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna

Português

Outras línguas

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	

Francês	C1	C1	C2	C2	C1
Inglês	A2	A2	A2	A2	A2

Níveis: A1/A2: Utilizador básico - B1/B2: utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado
Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas

Competências de organização	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidade - responsável pela organização de concursos de pescas: contacto com outros clubes - Boa capacidade de comunicação resultante de trabalhos de grupo - Capacidade de liderança adquirida enquanto monitor de colónia de férias
Competências informáticas	Informática na ótica do utilizador e informática aplicada à restauração (serviço de pastelaria/padaria)
Outras competências	<ul style="list-style-type: none"> - Músico (clarinete) nos Bombeiros Voluntários de Chaves - Praticante de canoagem
Carta de Condução	B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Filiações	<ul style="list-style-type: none"> - Membro da Assembleia Geral do Clube de Pesca Desportiva de Chaves - Membro dos Bombeiros Voluntários de Chaves - Membro da Assembleia Geral do Clube de Pesca Desportiva de Bragança
Referências	<ul style="list-style-type: none"> - Presidente da Câmara de Vila Real – Drª Suzete Duarte – Tel.: +351 23 45 67 89 - Hotel do Rio em Chaves – Sr. Afonso Pires – Tel.: +351 456 78 90 12
Seminários	Participação em Feiras anuais, comerciais e industriais no distrito de Vila Real

4. ENTREVISTAS

A entrevista é um diálogo entre o candidato ao emprego e o empregador.

O empregador pretende:

- Confirmar (ou não) a impressão com que ficou depois de ler o seu CV;
- Verificar se o seu perfil (capacidades, competências e motivações) se adequa às exigências do posto de trabalho;
- Recolher outras informações que lhe permitam decidir sobre a sua admissão.

O candidato pretende:

- Vender os seus serviços;
- Fazer valer as suas competências;
- Verificar se o posto de trabalho corresponde aos seus interesses;
- Convencer o empregador a admiti-lo na sua empresa.

O empregador vai avaliar:

- Os seus conhecimentos técnicos (académicos e profissionais);
- A sua personalidade;
- O seu comportamento ao nível psicossocial.

Antes da entrevista, deve:

- Obter o máximo de informação sobre a organização;
- Preparar-se para aprofundar os aspetos focados no seu CV;
- Preparar os documentos que possam ser necessários;
- Rer o anúncio e a correspondência trocada (poderá ter que justificar as informações dadas);
- Anotar as perguntas que tenciona formular;
- Verificar a data, hora e local da entrevista e chegar 10 minutos antes;
- Preparar-se para a hipótese de ser mais do que um entrevistador;
- Arranjar-se de forma cuidada e confortável;
- Retirar boné/chapéu e/ou óculos de sol da cabeça;
- Desligar o telemóvel ou deixá-lo no silêncio;
- Esperar com tranquilidade e com uma postura correta.

Durante a entrevista, deve:

- Mostrar-se calmo e confiante, com à vontade e simpatia;
- Apresenta-se, cumprimentando e aguardando que o convidem a sentar-se;
- Sentar-se com uma postura correta;
- Mostrar-se atento, sem pressas e interessado, olhando em frente;
- Responder com calma e determinação a todas as perguntas;
- Sempre que não entender, pedir esclarecimento com delicadeza;
- Não cortar a palavra ao entrevistador;
- Não ser arrogante nem se autoelogiar;
- Não insistir demasiado nas questões financeiras.

Aspetos a ter em conta nas entrevistas:

- Demonstre à-vontade e simpatia;
- Evite tiques nervosos;
- Dê uma imagem de dinamismo e empenho;
- Demonstre interesse em ocupar o lugar em aberto;
- Mantenha um diálogo franco, verdadeiro e interessante;
- Mantenha o contacto ocular;
- Coloque questões ao entrevistador;
- Termine a entrevista com um sorriso e um aperto de mão firme!

Nos casos em que possa ter de fazer testes psicotécnicos sugerimos a simulação em **sites gratuitos**. (<https://www.economias.pt/testes-psicotecnicos-online-gratis>)



EMPREGOS - ONDE ENCONTRAR?

Além dos locais habituais já referidos neste guia, podemos recorrer a diversas plataformas na internet.

1. EUROPA

1.1. Rede EURES

Os Serviços Europeus de Emprego - EURES (sigla em Inglês, European Employment Services)- são uma rede de cooperação para facilitar a livre circulação dos trabalhadores. Os parceiros da Rede incluem os serviços públicos de emprego (no caso português é o IEFP), os sindicatos e as organizações de empregadores. A Rede é coordenada pela Comissão Europeia.

Para ver ofertas de emprego poderá fazer o seu registo, submeter o seu currículo e consultar a bolsa de emprego da rede EURES.

<https://ec.europa.eu/eures/public/pt/homepage>

Comissão Europeia

EURES

O Portal Europeu Da Mobilidade Profissional

Comissão Europeia > EURES > Página inicial

SÍTIOS PARCEIROS European Job Days Corpo Europeu de Solidariedade

Início | Notícias | Eventos | Estatísticas | Ajuda e suporte | Ligações

Para acesso ilimitado, é favor: INICIAR SESSÃO ou registre-se no EURES

Candidatos a emprego Empregadores Vida & Trabalho Drop'pin@EURES Serviços EURES

Pesquisa avançada

Sou um Candidato a Emprego

PROCURAR EMPREGO

Pode também:

- Criar uma conta EURES
- Criar o seu CV em linha
- Criar o seu Passaporte Europeu de Competências

Sou um Empregador

PESQUISAR CANDIDATOS

Pode também:

- Criar uma conta EURES
- Publicar uma oferta de emprego
- Procurar passaportes de competências
- Publish a youth opportunity

COMO PODEMOS AJUDÁ-LO?

Para obter mais informação sobre emprego, formação, condições de vida, impostos, etc, poderá contactar um Conselheiro EURES, o site do IEFP e a página facebook da EURES (@eures.pt).

EMPREGOS - ONDE ENCONTRAR?

Para o caso de pretender ter acesso ao emprego nas instituições de organismos da União Europeia poderá fazê-lo através da publicação de aviso de recrutamento em sede de Jornal Oficial das Comunidades (JOC), o qual pode ser acedido através do portal na Internet da União Europeia em <https://eur-lex.europa.eu>.

Uma forma rápida e eficaz de consultar as ofertas disponíveis, é através do Gabinete de Seleção de Pessoal das Comunidades Europeias (EPSO) <https://epsu.europa.eu>.

Outro site de apoio: <http://www.trabalharnauniaoeuropeia.eu/>

Além de emprego pode ver o portal de informação sobre oportunidades e condições de formação na Europa em: PLOTEUS - <https://ec.europa.eu/ploteus/>.

2. PORTUGAL (NACIONAL)

2.1. IEFP—Emprego por conta de outrem e formação

O IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional é o organismo público, sob tutela do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, a quem compete a execução das políticas de emprego e formação profissional definidas pelo governo.

<https://www.iefp.pt>

The screenshot shows the IEFP website interface. At the top left is the logo for 'INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL'. To the right is the 'iefponline' logo and a search bar. Below these are navigation tabs: 'O IEFP', 'EMPREGO' (highlighted in green), 'FORMAÇÃO', 'APOIOS', 'AJUDA', and 'INTRANET'. The main content area is divided into three columns of services:

- SERVIÇOS AO CIDADÃO**
 - Ofertas de emprego
 - Inscrição para emprego
 - Como procurar emprego
 - Apoios ao emprego
 - Trabalhar no estrangeiro
 - Subsídio de desemprego
 - Declarações
 - Comissão de Recursos
- SERVIÇOS AO EMPREGADOR**
 - Registar ofertas de emprego
 - Procurar trabalhadores
 - Apoios e incentivos
 - Candidaturas a apoios
 - Recrutar no estrangeiro
 - Obrigações legais
- SERVIÇOS ONLINE**
 - Cidadão e Empregador
- SERVIÇOS TRANSVERSAIS**
 - Gabinetes de Inserção Profissional
 - Estruturas e serviços de apoio
 - Empresas de Trabalho Temporário
 - Agências Privadas de Colocação
 - EURES - Rede europeia de emprego
 - Promoção do artesanato
 - Projetos e iniciativas
 - Documentação

Below the service lists is a banner for 'IEFP é parceiro no Projeto IID VET' with an image of people working. At the bottom, there are four logos: 'ENTIDADE EMPREGADORA INCLUSIVA', 'GERAÇÃO PRO', 'APRENDIZAGEM' (with 'INSTITUTO DE PROFISSIONAL DE EXCELÊNCIA' below it), and a logo for a technical school.

EMPREGOS - ONDE ENCONTRAR?

Para ver ofertas de emprego e acompanhar o seu processo junto do Centro de Emprego (como comprovativo de inscrição), registe-se na plataforma **iefonline**.

Seguro | <https://iefonline.iefp.pt/IEFP/>

iefonline Cidadão Empregador Apoios & Incentivos RGPD

Entrar Registe-se

Validação de Documentos

EMPREGADORES

452886 CURRÍCULOS DISPONÍVEIS

Encontre Trabalhadores
Submeta uma Oferta

CIDADÃO

7264 OFERTAS DE EMPREGO

3783 OFERTAS DE ESTÁGIO

1413 OFERTAS DE FORMAÇÃO

Submeta o seu C.V.

Encontre o melhor para si

Aceda a Ofertas de Emprego, em Portugal ou no exterior, Ofertas de Estágio e de Formação Profissional.

OFERTAS DE EMPREGO OFERTAS DE ESTÁGIO OFERTAS DE FORMAÇÃO

Profissão

PORTUGAL CONTINENTAL Concelho

Pesquisar

2.2. IEF—Apoios ao autoemprego—Empreendedorismo

Para ver as possibilidades de criar o próprio emprego, com a criação de micro entidades, poderá consultar o portal do IEF no separador de apoios ao empreendedorismo.

Seguro | <https://www.iefp.pt>

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

iefonline

O IEFP EMPREGO FORMAÇÃO **APOIOS** AJUDA INTRANET

MEDIDAS DE APOIO

- Apoios à contratação
- Apoios à mobilidade geográfica
- Cheque-Formação
- Empreendedorismo
- Emprego-Inserção
- Emprego Jovem Ativo
- Estágios
- Incentivo à aceitação de ofertas
- Promoção das artes e ofícios
- Reabilitação profissional
- Regionais e setoriais
- Medidas de apoio - incêndios
- Incentivo à manutenção de PT - incêndios
- Qualificação de Ativos Empregados
- Medidas revogadas

CANDIDATURAS

- Medidas de emprego
- Reabilitação (PORTUGAL 2020 - POISE e POR LISBOA 2020)
- Credenciação de entidades
- Prémios

FINANCIAMENTO PORTUGAL 2020

- Normas de informação e publicidade

FORMULÁRIOS

- Formulários

egação

INCLUSIVA

GERAÇÃO PRO

APRENDIZAGEM

2.3. Sites de emprego nacionais

- <https://iefponline.iefp.pt>
- <http://www.net-empregos.com/pt/>
- <https://emprego.jobtide.pt>
- <https://www.sapo.pt>
- <https://www.bep.gov.pt>
- <http://expressoemprego.pt/>

2.4. Sites de emprego europa

- Manda-te
- www.eurojobs.com
- EURES

2.5. Sites de empresas de trabalho temporário

- RANDSTAD
- ADDECO
- SYNERGIE
- KELLY SERVICES
- EGOR
- TALENTER

2.6. Outros sites de apoio ao emprego

- Portal da orientação: <https://vias.iefp.pt>
- Teste vocacional: <http://www.testevocacional.org/>
- Orientação vocacional: <https://orientacaovocacional.pt/>
- Agência Nacional para Qualificação e Ensino Profissional : <http://www.mp.anqep.gov.pt/>
 1. Guia das profissões
 2. Jogo roda das profissões
 3. Orientação vocacional
- Instituto Português da Juventude

2.7. Outras instituições de apoio ao emprego e/ou formação no Concelho de Espinho

- Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho
 1. Instituição de apoio ao emprego (Balcão de Empregabilidade - CLDS 3G; Serviço Social)
 2. Entidade Certificada para a Formação Profissional
 3. Gabinete de Apoio ao Empresário e ao Empreendedor
- CERCIEspinho
 1. Apoio ao emprego - Serviço Social
 2. Formação
- Centro Social de Paramos
 1. Apoio ao emprego - serviço social; feira das profissões.
- ESPE - Centro Qualifica CEPROF
 1. Formação e qualificação
- Associação Comercial de Espinho—Apoio ao Empreendedorismo

2.8. Outras formas de promover a empregabilidade

As estratégias para aumentar a probabilidade de encontrar o emprego pretendido, são diversas, sendo algumas já apresentadas, como sejam:

- Aumentar nível de formação e/ou qualificação (profissional e/ou escolar);
- Cuidar da imagem pessoal;
- Organizar de forma adequada o Currículo e as cartas de apresentação;
- Adotar uma postura profissional e adequada nas entrevistas de emprego
- Pesquisar ofertas de emprego em sites da especialidade e proceder aos respetivos registos.

Ora, no objetivo de aumentar os níveis de sucesso na procura de emprego, não se poderá descurar a criação de uma boa rede de relações e partilhar que se procura um determinado emprego. Com efeito, os empregos muitas vezes chegam-nos nos meios informais, isto é, por amigos, familiares, etc. Assim, apresentamos mais algumas dicas:

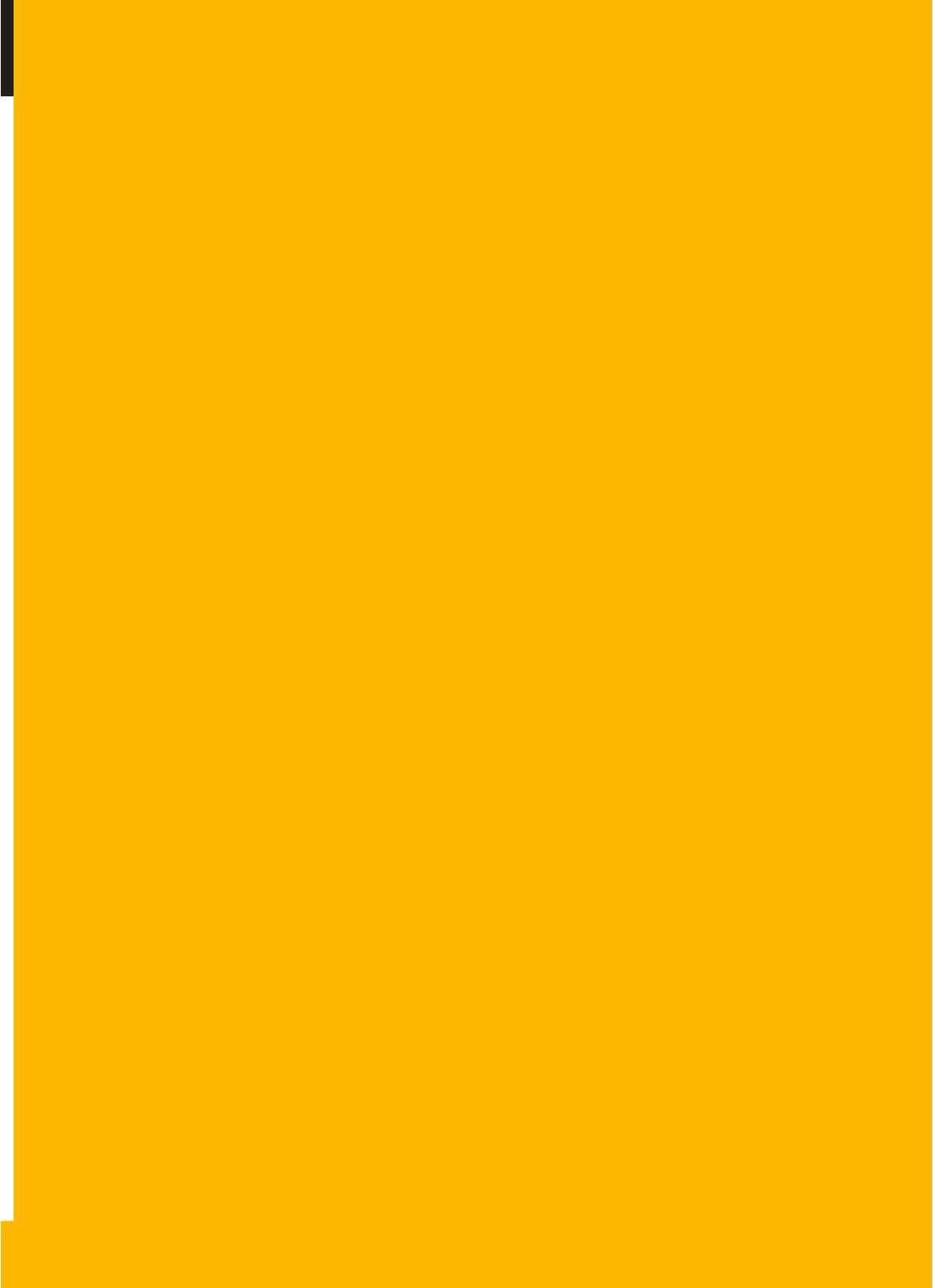
- **Grupo de Entreajuda para a Procura de Emprego** - GEPE (www.gepe.pt):
 - Os GEPE são grupos informais de pessoas desempregadas, que se reúnem periodicamente e cujo objetivo é a procura ativa de emprego, na qual todos os membros do grupo colaboram e se entreajudam.
 - Ação promovida pelo IPAV - Instituto Padre António Vieira
- **Voluntariado** - como forma de experimentar novas oportunidades e conhecer outras pessoas, organizações e outras culturas.
 - Internacional, Europa, Portugal, exemplos: VE Global; ERASMUS +; Eurocid; CASES
- **LINKEDIN** - rede social de profissionais. LinkedIn

A construção deste guia foi orientado para constituir um instrumento de apoio às pessoas que procuram um novo emprego, ou um percurso formativo de reforço de competências profissionais e/ou escolares, ou mesmo, a criação do próprio emprego.

Enquanto guia orientador, pretender apoiar os/as técnicos/as de intervenção social, facilitando a intervenção e promovendo a eficiência e eficácia dos objetivos a que este guia responde.

Ora, acreditamos que pela construção individual ou apoiada de um Plano de Ação para o Emprego, se tornará mais fácil o acompanhamento e avaliação dos objetivos individuais, motivando a pessoa para percorrer um caminho de sucesso.

A equipa do CLDS 3G Espinho Vivo deseja a todos/as sucesso, esperando que este guia contribua para o mesmo.



VIVO ESPINHO

Atendendo ao facto de este guia ter hiperligações, será disponibilizado em suporte digital na página de facebook do projeto e no site da ADCE (www.adce.pt).

CONTATOS

Sede

Avenida 24, n.º 800, 4500-202 Espinho

Área Social

Rua Manuel d'Áreaia, n.º48, 4500-604 Silvalde

Tel: 227-331-190 (Sede)

Tel: 220-973-408 (Área Social)

Fax: 227-660-855

Correio eletrónico: adce@adce.pt

CLDS 3G - ESPINHO VIVO

Entidade Coordenadora e Executora



Entidades Locais Executoras



Cofinanciado por

