

Preparação - Planeamento profissional

Getting Started-Career Planning



Procurar um emprego não é fácil. Seja você novo no mercado de trabalho ou um candidato veterano, você precisa de orientação para determinar qual o caminho a seguir para atingir o seu objectivo de emprego. Em que tipo de cargo você está interessado? Você está à procura de um emprego na sua área actual de trabalho ou pretende mudar de carreira?

Estas são algumas perguntas a que você deve responder ao começar a procurar um emprego. Desde o mantê-lo motivado até à avaliação dos seus objectivos profissionais, este folheto informativo descreverá algumas das etapas gerais para ajudá-lo nas suas opções de emprego e na criação do seu próprio plano profissional bem sucedido.

Mantenha-se motivado

Ser optimista é um dos pré-requisitos mais importantes para ser bem sucedido na procura de emprego. Todavia, pode ser difícil manter uma boa atitude em períodos de transição. A saída, voluntária ou involuntária, de um emprego é um grande passo. Oferecemos aqui algumas sugestões para ajudá-lo a enfrentar esta mudança e permanecer motivado:

Mantenha a sua auto-imagem positiva - É difícil não considerar as rejeições como uma questão pessoal. No entanto, lembre-se de que as admissões e demissões temporárias ou efectivas dependem de diversos factores que pouco têm a ver consigo pessoalmente. Resista à tentação de se zangar consigo e tente não dar muita importância às experiências passadas negativas. Recompense as actividades de procura de emprego positivamente dando a si próprio a oportunidade de ter esperança.

Permaneça em contacto com outras pessoas - Não se isole. Se você está a ter dificuldade em enfrentar uma perda de trabalho, fale sobre isto com a sua família, amigos, um consultor profissional ou com os seus colegas. A comunicação é muito importante neste momento.

Organize-se/Programe o seu tempo - Organize as suas actividades semanais e diárias como parte do seu plano de procura de emprego. Siga esta programação para que você não deixe de lado tarefas importantes ou perca tempo imaginando o que fazer a seguir. A procura de um bom emprego é um compromisso de 40 horas por semana, por isso, considere-a como se fosse um emprego a tempo inteiro.

Cuide da sua saúde - Alimentos nutritivos e exercício fazem com que você se sinta melhor emocionalmente e fornecem-lhe os recursos para lidar eficazmente com a procura de emprego.

Examine o seu orçamento - Você dominará melhor a situação se souber quanto necessita para sobreviver. Examine os seus gastos e calcule o que é preciso fazer para diminuir as despesas. Se necessário, procure ajuda para lidar com as suas contas. Procure seminários locais sobre como gerir orçamentos, ou serviços de orientação.

Lembre-se das vantagens de se ter um emprego - Lembrar-se dos motivos pelos quais você gostava de trabalhar, incentivá-lo-á a encontrar mais rapidamente um novo emprego. À medida que você planeia a sua procura de emprego, liste os benefícios que obterá quando esta procura for bem sucedida - isto é, salário e benefícios; o uso produtivo das suas aptidões; a elevação da sua auto-confiança; e a oportunidade de conhecer pessoas novas.

Avaliação da sua "Auto" Carreira

As pessoas desempregadas começam a explorar constantemente os anúncios e a reformular os seus currículos sem parar para avaliar o que elas realmente desejam do seu próximo emprego. Em que você está interessado? Qual é o ambiente ideal de trabalho para você? Quais são as suas aptidões? Somente através desta auto-avaliação pode responder a estas perguntas, tendo assim a oportunidade de alcançar o seu objectivo de emprego.

2 As suas necessidades e interesses - Determine as suas preferências pessoais e o que você necessita de um emprego. Pergunte a si mesmo que condições deveriam existir num ambiente de trabalho ideal, tal como horário, formas de chegar ao trabalho e salário.

Por exemplo, se houver a necessidade de serviços de cuidado infantil, você talvez deseje um emprego com horário flexível e poucas viagens.

Os seus valores quanto a trabalho - A sua eficiência está directamente relacionada ao seu ambiente de trabalho. Desta forma, considere o que é importante para si no trabalho. Você gosta de trabalhar sozinho ou com outras pessoas? Você deseja um trabalho estimulante ou repetitivo? A sua “adaptação” na companhia é essencial para a sua eficácia e felicidade como trabalhador.

As suas aptidões - É natural concentrar-se na experiência específica adquirida no seu emprego anterior. No entanto, lembre-se de todas as suas aptidões e sucessos alcançados, incluindo aqueles em outras actividades tais como estágios, trabalhos voluntário e passatempos favorito. Muitas aptidões não são específicas a um determinado emprego, mas são aplicáveis a uma ampla variedade de situações. Como por exemplo, uma pessoa que dirija eficazmente a casa possui aptidões de gerência e de organização, mesmo que não tenha adquirido essas experiências no local de trabalho.

Conheça o mercado de trabalho

Uma vez que você tenha tomado em consideração as suas necessidades de emprego, é importante avaliar as necessidades das companhias locais. Que tipo de ocupações estão a precisar cada vez mais de empregar? Qual é a perspectiva do sector industrial na sua comunidade? Que tipos de trabalho se adaptam aos seus interesses? Oferecemos aqui algumas sugestões para pesquisar as carreiras que correspondam ao seu perfil profissional.

- Identifique as pessoas que trabalham na profissão que o interessa e converse com elas.
- Vá à biblioteca local, ao Centro para Oportunidade de Carreira ou à escola vocacional para ter acesso às publicações que oferecem informação sobre o sector industrial, profissional e salários correspondentes.
- Escreva às associações profissionais para mais informações sobre a sua escolha profissional.
- Visite companhias locais.
- Procure um trabalho de meio-expediente relacionado à sua experiência de trabalho ou voluntário.

Além de saber **onde** procurar, é importante considerar **que tipo** de informação deve ser pesquisado ao analisar a sua carreira. Procure os seguintes factos:

- Uma breve descrição da função, incluindo as tarefas diárias;
- a instrução e treino exigidos;
- as aptidões e interesses exigidos;
- o salário inicial, a margem de salário e os benefícios;
- as horas de trabalho; as ferramentas, materiais ou maquinaria usadas;
- o plano de carreira, e
- outras ocupações relacionadas.

Assuma o compromisso

O planeamento de procura de um emprego exige mais do que enviar uma carta ou preencher uma solicitação de emprego. Isto exige planeamento, investigação e compromisso. O Job Search Journal (O Caderno de Emprego — Encontre Aqui o Emprego Certo para si) da DCS e outras publicações estão disponíveis neste Centro One-Stop para Oportunidade de Carreira. Existem seminários que podem fornecer-lhe mais informações sobre como elaborar um plano profissional.

Uma empregadora/programa com oportunidades iguais. Ajudas e assistências estão disponíveis mediante a solicitação para pessoas com deficiência. Para serviços de retransmissão para pessoas com deficiência auditiva, ligue para o 1-800-439-0183 ou 711.