Carta de Motivação e Elaboração de CV´s

IPL instituto politécnico de leiria
sape serviço de apoio ao estudante

1

Importante

- Nunca se sabe exactamente qual é o perfil pretendido pela empresa.
- É possível que tenhamos todas as condições e não reunamos as características pretendidas.
- É importante não desmoralizar, o posto de trabalho adequado espera-nos.

IPL instituto politécnico de leiria
sape serviço de apoio ao estudante

2

2

Que competências são valorizadas

AS COMPETÊNCIAS

3

3

Competências

- "Conjunto estabilizado de comportamentos a nível cognitivo, psicomotor ou afectivo, que habilitam o indivíduo para realizar uma actividade, uma função ou uma tarefa específica." (CIME, 2001)
- Normalmente classificadas em:
  - universais, genéricas ou transversais;
  - técnicas específicas da função

4

4

Que competências (Filipe & Santos, 2014)

- Comunicação Oral e Escrita
- Atenção
- Cultura geral
- Aprendizagem
- Domínio de pelo menos uma língua estrangeira
- Uso de novas tecnologias
- Análise e Pensamento Crítico
- Resolução de problemas e criatividade
- Capacidade de decisão
- Autonomia
- Iniciativa
- Perseverança
- Gestão do Tempo / Planeamento
- Adaptabilidade
- Organização e Método
- Liderança
- Influência/Persuasão
- Gestão de conflitos
- Assertividade
- Trabalho em equipa
- Resistência ao stress
- Autoconfiança e aprumo
- Responsabilidade e Autoavaliação
- Comportamento ético

5

5

Competências mais valorizadas pelos empregadores

- Resolução de problemas
- Tecnologias de Informação e Comunicação
- Adaptação à mudança
- Trabalho em Grupo
- Inovação/Criatividade
- Capaz de aprendizagem contínua
- Relacionamento interpessoal
- Motivação
- Planeamento/organização

(Cabral-Cardoso, Estêvão, Silva, 2001)

6

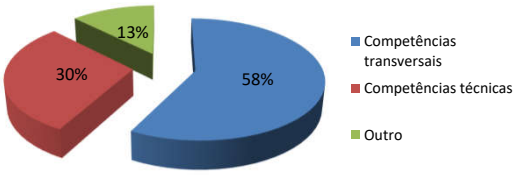
6

Competências mais valorizadas pelos empregadores

- Comportamento ético
- Aprendizagem
- Comunicação Oral e Escrita
- Trabalho em equipa
- Atenção

- (Filipe & Santos, 2014)

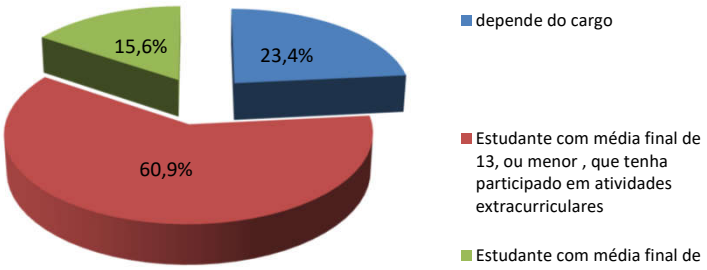
Na sua opinião, o que é mais importante para quem entra como colaborador na sua empresa?



7

7

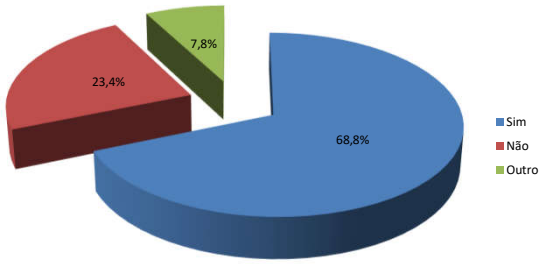
Que tipo prefere?



8

8

Erasmus?



9

9

CONCORRER

10

10

Carta de apresentação

- É uma Carta que apresenta o candidato, em que condições e para quê.
- Deve conter:
  - Identificação do Candidato;
  - Dados da Empresa;
  - Localidade, dia, mês e ano;
  - Referência à razão do seu envio;
  - Dados essenciais que levam a concorrer.
- Pode ser de candidatura ou de apresentação

11

11

Conteúdo (Garrido, 2008)

- 1º parágrafo: de que maneira o conheci
  - Explicar porque esta organização e a fonte da vaga
- 2º parágrafo: porque lhe escrevo
  - Apresentar motivo da candidatura de forma interessante e indique a função pretendida
- 3º parágrafo: o que posso proporcionar
  - Explique de forma clara porque se sente qualificado(a), com algumas competências
- 4º parágrafo: e se nos encontrássemos?
  - Encerrar indicando interesse numa entrevista, cumprimentar e assinar.

12

12

Curriculum Vitae

- O aspecto é muito importante. Num primeiro momento, CV com aspecto desadequado são postos de lado, sem serem lidos. (Garrido, 2008)
- Muitas vezes é o primeiro e único contacto com o empregador.
- Deve ser sempre acompanhado de Carta de Apresentação.

13

13

Curriculum Vitae

- **Definição:** É um resumo dos nossos dados pessoais; da nossa formação; da nossa experiência profissional; dos nossos interesses e até das nossas actividades não profissionais.

- **Elementos:**
  - Informação Pessoal
  - Experiência Profissional
  - Educação e Formação
  - Aptidões e Competências Pessoais
  - Informação Adicional
  - Anexos

14

14

Quadro Europeu de Qualificações (QEQ)

Nível	Características	Escolaridade
1	Conhecimentos gerais básicos	6º ano
2	Conhecimentos factuais básicos numa área de trabalho ou de estudo	9ª ano
3	Conhecimentos de factos, princípios, processos e conceitos gerais numa área de estudo ou de trabalho	12º ano
4	Conhecimentos factuais e teóricos em contextos alargados numa área de estudo ou de trabalho	Técnico Profissional
5	Conhecimentos abrangentes, especializados, factuais e teóricos numa determinada área de estudos ou de trabalho e consciência dos limites desses conhecimentos	CET
6	Conhecimento aprofundado de uma determinada área de estudo ou de trabalho que implica uma compreensão crítica de teorias e princípios	1º Ciclo – Licenciatura
7	Conhecimentos altamente especializados, alguns dos quais se encontram na vanguarda do conhecimento numa determinada área.	2º Ciclo - Mestrado
8	Conhecimentos de ponta na vanguarda de uma área de estudo ou de trabalho e na interligação entre áreas	3º Ciclo - Doutoramento

15

Curriculum Vitae

- Existem dois tipos principais de Currículo:
  - Cronológico – apresentam-se as actividades começando na mais antiga, dividido por temáticas.
  - Europeu – apresentam-se as actividades começando na mais recente. Segue regras específicas que se encontram em:
  - http://europass.cedefop.europa.eu
  - (basta procurar por EUROPASS)

16

16

Preferências por formato

Rocha, A.; Röhrich, O. (2012) Como procurar e conseguir emprego. Lisboa: Pactor

Empresa	CV personalizado	Europass
Accenture	X	
Banco Popular		X
Barclays		X
BDO		X
Caixa		X
Central de Cervejas	X	X
Deloitte	X	
EDP		X
Ericsson		X
Galp Energia		X
KPMG	X	X
Kraft Foods	X	X
BCP		X
Novabase	X	X
PwC	X	X
REN	X	X
Santander Totta		X
Vodafone	X	

17

17

18