GUIA PRÁTICO

para administrar as mudanças de alto impacto em sua carreira

Confira as dicas que irão ajudar você a conquistar o emprego dos seus sonhos!

COACH*in*

Manuela Duarte

“As pessoas perdem muito tempo em busca do emprego dos sonhos e o caminho para essa conquista não precisa ser tão longo.

Ter coragem, atitudes positivas e determinação são essenciais.

Acredite em si mesmo e aproveite as dicas deste e-book para pegar um atalho rumo ao sucesso e a felicidade!

Manuela Duarte

Você quer fazer uma grande mudança em sua vida. Quer saber por onde começar?

Mudanças são complicadas para todas as pessoas e dependendo do medo que a pessoa apresenta em relação a elas, isso se torna ainda mais difícil e desafiante.

Mudar significa **sair de uma zona de conforto**, mesmo que ela tenha se estabelecido sobre uma situação desconfortável, e nós nos acostumamos com tudo na vida.

Muitas vezes nem conseguimos ver o tamanho do mal que nos fazemos. O medo de mudar e de ousar programar a mudança é tanto que nos conformamos com o estado atual, seja ele qual for.

Porém, se você já identificou que alguma coisa está errada, percebe que anda reclamando demais, mas não sabe qual o primeiro passo deve dar, consulte esse guia. Ele é um resumo das ações a serem adotadas para se chegar as conclusões essenciais para obter as primeiras transformações em sua vida.

Você não encontrará uma fórmula mágica para mudar tudo.

Mas, com a metodologia apresentada é possível tornar os seus sonhos realidade.

Prepare-se e siga o passo a passo das próximas páginas!

1° PASSO
PARE DE RECLAMAR!

Reclamar da vida, encontrar desculpas e culpados para sua situação atual pode ser uma boa alternativa para manter-se no mesmo lugar, mas não ajuda em nada no processo de mudança.

Mãos à obra

- Anote as suas reclamações no papel (todas elas são válidas);
- Releia e veja se não esqueceu nenhum item.

Exemplo: *Detesto meu chefe, ele é um chato, não me valorizam na minha empresa, não falo inglês por isso não consigo um emprego melhor, meu salário não dá para pagar nada, meu trabalho é longe da minha casa, não gosto do que eu faço, preciso de mais tempo para mim, não suporto meus colegas de trabalho, não fui promovido, roubaram meu lugar, a política da empresa é injusta, o RH não sabe que eu existo...*

1° PASSO
PARE DE RECLAMAR!

Faça um grande desabafo e liste tudo mesmo:

Outro exemplo: *O restaurante da empresa é péssimo, o ticket não dá para pagar nada, o plano de saúde é péssimo, a localização da empresa é perigosa, não existe política de crescimento, não falam a verdade comigo, não posso implantar novas coisas, estou sobrecarregado, preciso de um estagiário, o serviço é muito operacional, existe muita injustiça, os donos da empresa não estão nem aí, eles só querem explorar meu trabalho, não tenho hora para sair, não tenho um computador ou ferramentas adequadas de trabalho, etc.*

Mãos à obra

- Agora repasse a lista e marque aqueles pontos que estão sobre seu total domínio.
- Quais os fatores que dependem de você? Quais são aqueles de sua responsabilidade?

1° PASSO
PARE DE RECLAMAR!

Atenção: não estamos falando de você se posicionar e reivindicar seus direitos, você provavelmente, já fez isso e não obteve resultados. E nem as promessas foram cumpridas. Se lhe prometeram algo e não cumpriram, e ainda sim, você está ali naquele emprego a culpa e a responsabilidade voltou a ser sua.

Mãos à obra

- Anote todos os itens que dependem exclusivamente de você. Dentre a lista dos pontos que você tem responsabilidade, quais os itens que você já pode resolver imediatamente?
- Marque de vermelho e busque uma solução. Isso deve ser sua prioridade número 1.

Exemplo: *Fazer curso de inglês para preencher o requisito de idiomas e poder ser promovido.*

1° PASSO
PARE DE RECLAMAR!

A empresa não tem obrigação de pagar nada para você, se a empresa não paga ou se seu salário não suporta arcar com essa despesa, reveja seus gastos, priorização ou avance para a etapa seguinte e busque um novo emprego que forneça condição de VOCÊ pagar seu curso de inglês e continuar em ascensão em sua carreira.

Assuma a responsabilidade pelo seu desenvolvimento e pare de esperar que alguém faça isso por você.

★ Dica de Coaching:

É muito fácil culpar os outros pela sua estagnação, mas sempre quando você volta o olhar para si mesmo percebe que a responsabilidade é sempre sua, porque sobre todo o resto você não tem controle e nem poder de atuação.

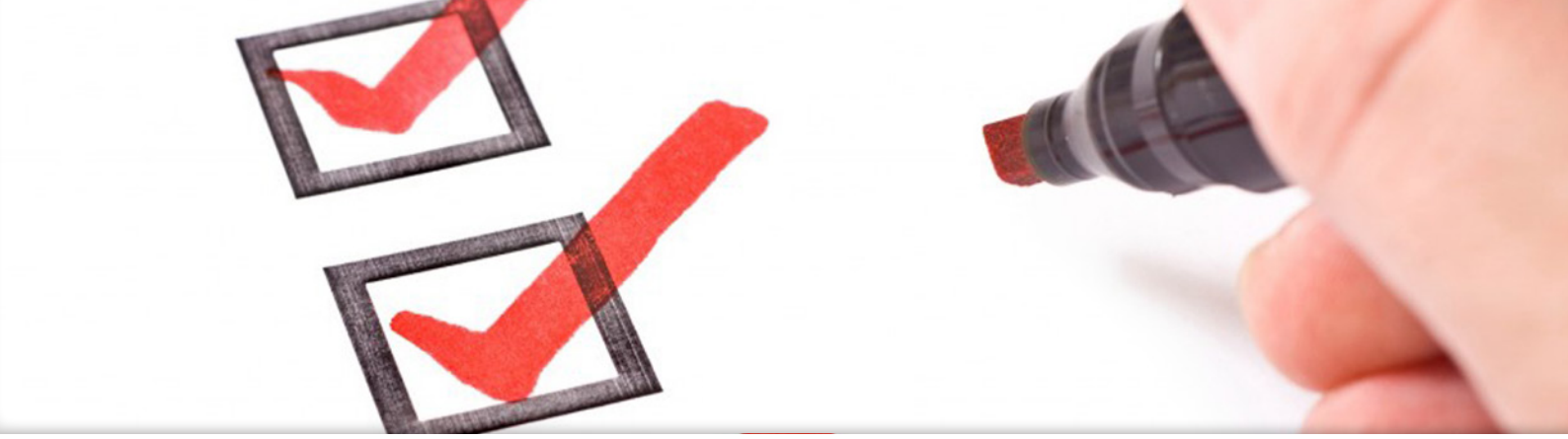
1° PASSO
PARE DE RECLAMAR!

★ Dica de Coaching:

Por exemplo:

Se a comida do refeitório é ruim ou a política de remuneração da empresa não atende as suas expectativas, não adianta ficar sentado reclamando com os colegas todos os dias, está muito além do seu poder mudar isso em curto prazo, cabe a você procurar o lugar que lhe atenda.

COACHin



2° PASSO
DEFINA O QUE VOCÊ QUER

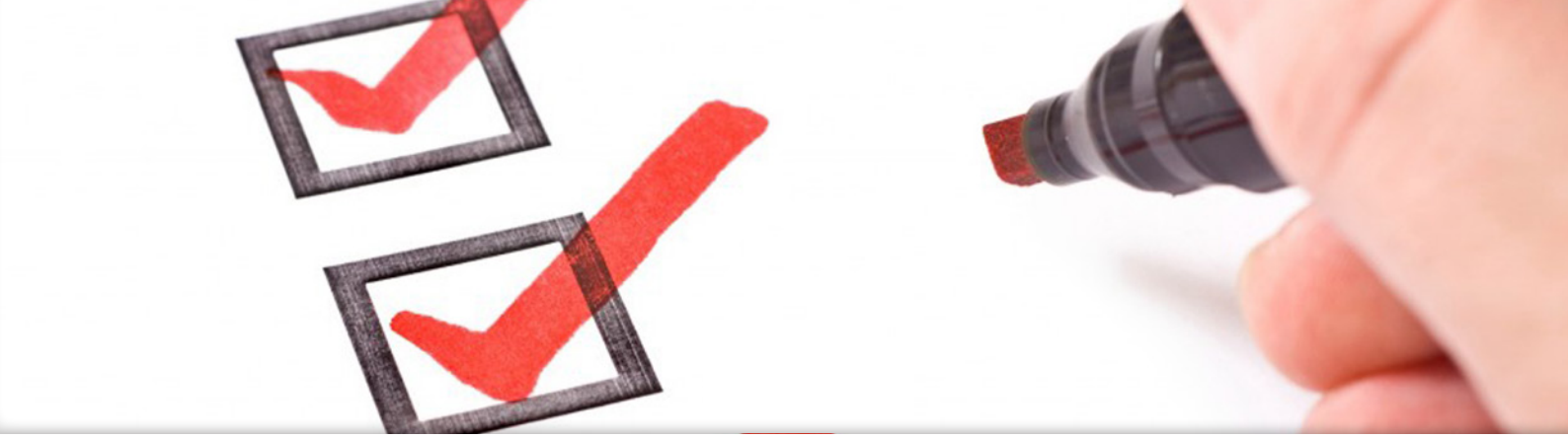
É importante anotar no papel o cenário ideal, normalmente é o oposto das coisas que você citou como reclamação.

Qual seria o lugar ideal para se trabalhar, o cargo, a remuneração adequada (levando em consideração a média do mercado X seu conhecimento e formação), o tipo de chefe que lhe agrada, o nível de autonomia, a localização ideal, o tipo de empresa e as perspectivas que você deseja.

★ Dica de Coaching:

A partir dessa lista comece a marcar as empresas que se encaixam nesse padrão.

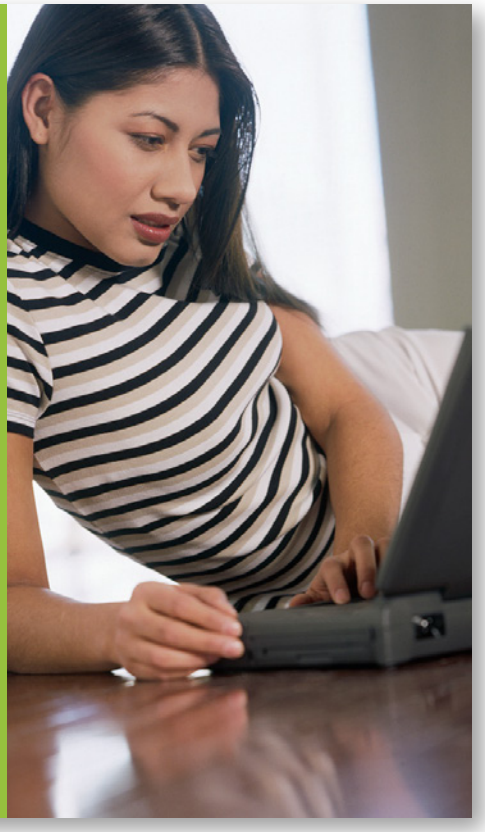
Seja assertivo e não seja inflexível, a empresa deve se encaixar em pelo menos 90% dos quesitos que citou, apenas uma coisa ou outra pode ser diferente.



2° PASSO
DEFINA O QUE VOCÊ QUER

Mãos à obra

- Defina o que é prioridade ter na empresa que você decidir trabalhar;
- Identifique os nomes de empresas que se encaixam na sua descrição;
- Procure mais informações sobre essas empresas na internet (elas podem ter vagas com o seu perfil);
- Ative alertas de vagas no seu e-mail se o site da empresa tiver essa opção.



3° PASSO
PREPARE-SE PARA O QUE VOCÊ QUER

Não adianta você descobrir qual a empresa perfeita se você não é o candidato perfeito.

Fique atento aos itens que devem constar no seu currículo.

Mãos à obra

- Analise o seu currículo e certifique-se que ele está com as informações atualizadas;

  Verifique se ele apresenta seu nome no início, seguido de informações pessoais como estado civil, idade, endereço, telefone e o endereço de e-mail;

- Apresente o seu objetivo no mercado, especificando qual a área que você pretende atuar;

- Faça um breve resumo das suas experiências;

  Insira os principais projetos, resultados, experiências e informações interessantes sobre seu desempenho profissional;

- Após a sua formação incluindo pós-graduação e mestrado se tiver, é importante incluir também idiomas que você fala.

3° PASSO
PREPARE-SE PARA O QUE VOCÊ QUER

Mãos à obra

- Apresente a lista de empregos e funções que você já exerceu em sua carreira;
- Você deve descrever claramente em seu currículo a sua atuação, o grau de responsabilidade e os resultados obtidos.
- **Atenção! Deve ser um breve resumo.**

★ Dica de Coaching:

Seu currículo deverá ser claro, objetivo, sem ser precário, e completo (evitando ser prolixo).

Caso tenha dúvidas, peça ajuda para alguém da área de Recursos Humanos verificar se as informações estão atraentes de forma que um recrutador queira lhe conhecer pessoalmente.

3° PASSO
PREPARE-SE PARA O QUE VOCÊ QUER

Obviamente também não adianta você ter um currículo imponente e bem preparado se a sua imagem não condiz com o que ele apresenta.

Mãos à obra

- Antes da entrevista vá para um salão de beleza ou barbeiro, faça um bom corte de cabelo, realize limpeza nas unhas e na pele;
- **Seja atraente.** Use roupas limpas e bonitas. Pesquise dicas na internet para estar adequadamente vestido;
- **Mulheres** devem realizar uma maquiagem adequada para a ocasião e manter as unhas bonitas; É importante para os **homens** fazerem a barba.

3° PASSO
PREPARE-SE PARA O QUE VOCÊ QUER

Pesquise dicas na internet para estar adequadamente vestido.

E isso não é só no dia da entrevista não, quem tem poder anda bem arrumado todos os dias.

Mulheres

Se você é mulher e tem preguiça de se maquiar ou manter as unhas bonitas, as pessoas nunca vão te ver como alguém bem sucedida. Ter seu estilo, mas o estilo casual é diferente de desleixo pessoal.

Homens

E **se você é homem**, lembre-se que um banqueiro milionário acorda todos os dias e faz barba. Não é o dinheiro que define sua imagem, mas sua imagem pode definir quanto de dinheiro você tem ou merece ter.

3° PASSO
PREPARE-SE PARA O QUE VOCÊ QUER

Saber falar sobre si e suas experiências sem ficar nervoso ou engasgar também é importante, por isso realize um treinamento.

Na vida sempre é necessário algumas horas de treino para se sair bem, é assim quando a pessoa aprende a andar de bicicleta, dirigir um carro, escrever ou digitar.

Com entrevistas é a mesma coisa.

Mãos à obra

- Vá para frente do espelho e treine como você falaria e se comportaria na entrevista de emprego dos sonhos. Realize esse treinamento até surgir a entrevista (não deixe para a última hora);
- No momento da entrevista comporte-se como um vitorioso e valorize-se.

COACHin

4° PASSO
ANUNCIE O QUE VOCÊ QUER

É importante fazer as pessoas-chave saberem que você está em busca de novas oportunidades.

Isso não significa que você deve começar a fazer ameaças ao seu atual chefe, nem mesmo no cafezinho ou no corredor para os seus colegas de trabalho.

Mãos à obra

- Avise seus amigos pessoais que você está interessado em uma nova oportunidade;
- Entre em contato com pessoas da área de Recursos Humanos das empresas ou de sua área de atuação;
- Inscreva-se em sites de vagas e nas empresas que você tenha interesse em trabalhar;
- Mantenha-se conectado e atento, às vezes o que procura está do seu lado;
- Faça uma lista e cadastre-se em pelo menos uma empresa ou site de vagas por dia.

4° PASSO
ANUNCIE O QUE VOCÊ QUER

Você não deve confiar em empresas de recolocação.

Hoje em dia os gerentes ou equipe de Recursos Humanos das empresas raramente tem tempo de realizar a seleção de currículos enviados.

★ Dica de Coaching:

Tenha seu objetivo claro e busque o que você quer, uma pessoa poderá te levar a outra até você encontrar o trabalho que precisa e deseja.

5° PASSO
ACREDITE E TENHA FÉ

Se você fizer tudo isso e ficar com a cabeça cheia de crenças que o mercado está difícil, você não é capacitado, não vai conseguir, que seu chefe não vai aceitar, que isso ou aquilo, nada vai adiantar.

As pessoas de sucesso na carreira acreditam no que querem e correm atrás disso sem se deixar levar pelas crenças e mentes negativas.

Sempre tem alguém para lhe desanimar e desmerecer seus interesses e objetivos.

As pessoas que não tem coragem de provocar a mudança em suas próprias vidas, desencorajam as outras a tentar também.

Lute, acredite e siga em frente.

5° PASSO
ACREDITE E TENHA FÉ

★ Dica de Coaching:

Você é o protagonista de sua vida e tudo que realmente quer pode conseguir. Você e sua mente são seus maiores limitadores, tudo é possível quando você realmente quer.

Acredite, acredite, acredite!

Este quinto, e último passo, é o mais importante quando uma pessoa realmente quer a mudança. Ela começará a se manifestar em sua vida, mesmo sem planejamento prévio.

COACHING EM BH É COM A COACH IN!

Mãos à obra

- Procure um profissional de coach, ele é um diferencial na busca por um novo emprego;
- Pare de reclamar diariamente sobre seus empregos e tome uma atitude.

Ter um coach é como ter um personal trainer.

Você pode fazer exercícios, uma dieta sozinho, ter um corpo sarado e um bom condicionamento, mas quando você investe em profissionais especializados os resultados são melhores e mais rápidos.

Quer ser o líder da sua própria vida e conquistar sucesso na carreira?

Conheça mais sobre Coaching.

Venha bater um papo com a gente e marque sua 1ª visita sem compromisso.

COACH*in*

31 3267-6182 – 8747-7770 – 8451-0654
www.coachin.com.br | contato@coachin.com.br

Rua Pernambuco, 189 – sl. 601, Funcionários
Belo Horizonte – MG CEP: 30130-150