# COMO RECUPERAR O EMPREGO?

## Estratégias para voltar a trabalhar

Perdeu o seu emprego e quer voltar a trabalhar o mais rapidamente possível? Seja qual for a idade e o nível de experiência, há dicas para poder regressar ao ativo.

### Por onde começar?

- Inscreva-se no no **IEFP online** para ter acesso a ofertas e programas para emprego e formação.
- Crie um ou mais currículos, se ainda não tiver, e sempre que possível procure responder a anúncios ou enviar candidaturas espontâneas de forma criativa.
- Inscreva-se na LinkedIn e em plataformas de procura de emprego. Mas evite expor dados pessoais (como morada ou número de telefone) nos seus perfis online. Certifique-se de que essa informação só está visível para recrutadores.

## Como encontrar emprego em diferentes fases da vida

**Nome**
Mariana

**Idade**
23 anos

**Situação**
Recém-Licenciada, 8 meses de experiência

**Objetivo**
Recomeçar a trabalhar após o fim do estágio profissional

**Nome**
Pedro

**Idade**
42 anos

**Situação**
15 anos de experiência, desempregado

**Objetivo**
Voltar a trabalhar independentemente da área profissional

**Nome**
Sofia

**Idade**
54 anos

**Situação**
30 anos de experiência, desempregada

**Objetivo**
Voltar a trabalhar na mesma área até se poder reformar

## O que pode a Mariana fazer para alcançar o seu objetivo?

**Sabe mesmo quando pode mudar de emprego?**
Está a trabalhar, mas quer procurar outra desafio? Ou recebeu uma proposta de outra empresa? Saiba como e quando pode deixar o seu atual emprego neste **artigo do Saldo Positivo**.

**Continuar a aprender**
Fazer formações ou cursos de curta duração para acrescentar competências ao CV, enquanto procura emprego. Candidatar-se a um **programa de *trainees*** e ter formação *on-the-job*, isto é, em contexto de trabalho.

**Dar vida a um projeto próprio**
Aproveitar os **programas de apoio ao empreendedorismo** do IEFP, das universidades ou das autarquias e **incubadoras ou aceleradoras de empresas** para pôr em prática uma ideia de negócio.

**Trabalhar fora de Portugal**
Procurar novas experiências no estrangeiro para contactar com outras culturas e evoluir na carreira. O **Europass** pode abrir-lhe portas para encontrar emprego noutro país da Europa.

**Fazer voluntariado**
O trabalho voluntário ajuda a **enriquecer o currículo** e a estabelecer novos contactos.

## O que pode o João fazer para alcançar o seu objetivo?

**Mudar de carreira**
A **reconversão profissional** pode trazer novas oportunidades e aumentar as hipóteses de empregabilidade.

**Voltar a estudar**
Fazer uma formação ou uma pós-graduação, concluir um ciclo de estudos ou inscrever-se na universidade, através do **Programa Maiores de 23 Anos**.

**Criar o próprio emprego**
Recorrer aos programas do IEFP para criação do próprio emprego ou ao **microcrédito** para abrir um pequeno negócio ou empresa.

**Mudar-se para o interior**
É uma oportunidade para mudar de vida e beneficiar de apoios concedidos a quem for viver e trabalhar para os territórios do **interior de país.**

**Tire partido da tecnologia na procura de emprego**
Hoje em dia, procurar trabalho já não significa andar de porta em porta a entregar currículos. Saiba como encontrar **emprego pela Internet** e o que fazer para tirar o maior partido das novas tecnologias nesse processo.

## O que pode a Sofia fazer para alcançar o seu objetivo?

**Quer trabalhar para o Estado?**
A Bolsa de Emprego Público reúne as ofertas disponíveis, não só para quem já está no sector público, mas para qualquer cidadão que procure emprego. Saiba como se candidatar a um emprego no Estado, **neste artigo** do Saldo Positivo.

**Não perder o contacto com o mundo laboral**
Manter-se a par do que se passa na sua área de atividade e usar a rede de contactos pessoais e profissionais para encontrar um novo emprego, por exemplo, em **teletrabalho**.

**Reforçar competências**
Aprender mais um idioma ou novas ferramentas informáticas pode fazer a diferença para quem quer encontrar **emprego depois dos 50 anos**.

**Tornar-se formadora**
Ensinar e partilhar conhecimentos na sua área pode ser uma opção. No **site do IEFP**, é possível consultar os requisitos para o exercício da atividade de formador, assim como todo a informação necessária.

**Transformar um *hobby* numa fonte de rendimento**
Além de **garantir um rendimento extra**, pode vir a transformar-se numa carreira a tempo inteiro, caso não surja uma oportunidade na sua área profissional.

## E não se esqueça:

01 Faça da procura de emprego uma atividade diária

02 Não desanime, mesmo quando recebe "nãos" ou não tem respostas

03 Use a sua rede de contatos

04 Mantenha um tom positivo nas conversas pessoais, nas respostas a anúncios e nas redes sociais

05 Esteja atento ao *e-mail* e ao telefone e atenda números que não conhece

06 Encare esta situação como uma fase de transição para algo novo

07 Participe em *workshops*, formações e seminários, mesmo que sejam online.

08 Mantenha o seu tempo ocupado e não descure a saúde mental.

09 Esteja disponível para a mudança. Trocar de área, de cidade ou de país pode ser mais fácil do que imagina.

10 Não fique à espera. Apresente candidaturas espontâneas, contacte empresas onde gostaria de trabalhar e descubra áreas onde a sua experiência possa ser valorizada.

### O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Além do **investimento em formação**, dê asas à sua vocação empreendedora. Explore ideias e ponha-as em prática com uma parceria capaz de responder aos seus objetivos.

**Saiba Mais Aqui**

Saldo Positivo