

Terminei os estudos.










Que devo fazer para encontrar o primeiro emprego?

A atitude certa

- Estude bem o mercado de trabalho. Perceba quais as áreas e as empresas que estão a recrutar.
- Seja paciente. Manter a calma e a persistência na procura por oportunidades são atitudes favoráveis.
- Selecione bem as opções mais indicadas para o seu perfil e para aquilo que pretende em termos profissionais.
- Encare a procura de emprego como um trabalho. Estabeleça um horário para o fazer e defina metas diárias.
- Assuma uma atitude proativa, determinada e resiliente.
- Pensamento positivo. É essencial manter o ânimo, mesmo que esteja a ser difícil encontrar o primeiro emprego.

A internet pode ajudar!

Recorra aos sites das empresas de recrutamento:

 Michael Page	 Randstad	 Addeco
 Manpower	 Kelly Services	 Egor
 Multipessoal	 Talter	 Synergie

Pesquise nos sites de emprego:

 Carga de Trabalhos	 Net-Empregos	 Alerta Emprego
 Empregos IT	 Landing Jobs	 Eures
 CareerBuilder		

Crie um perfil no LinkedIn

Descreva a sua formação e competências, ligue-se a empresas e a profissionais da sua área de interesse, estabeleça contactos e mantenha a sua página de LinkedIn atualizada.






Já há vários recrutadores que recorrem a esta rede social para contratar colaboradores. Além disso, esta é uma excelente rede de contactos profissionais.

Tome a iniciativa

- Visite feiras de emprego e construa uma rede de contactos.
- Apresente candidaturas espontâneas, enviando uma carta de apresentação e o seu *curriculum*.
- Pode ainda contactar diretamente, por email, o responsável pelo setor ao qual se deseja candidatar.

Desenvolvimento de competências adicionais

- **Faça formações**
O saber não ocupa lugar e algumas formações podem fazer toda a diferença no seu *curriculum*.
- **Faça um estágio**
A melhor forma de ganhar experiência é mesmo fazendo **um estágio**. Além disso, se o seu trabalho for do agrado da entidade onde estagia, pode sempre ser convidado para ficar.
- **Faça voluntariado**
Fazer voluntariado numa organização não-governamental, instituição ou associação sem fins lucrativos é uma excelente maneira de ganhar experiência profissional e desenvolver competências na sua área de formação. Consulte a **Bolsa do Voluntariado** ou pesquise no *Google*.
- **Crie um projeto pessoal**
Pode fazer um *blog*, gravar vídeos para o *YouTube*, vender produtos online ou construir um *site*. Estas atividades vão fazê-lo desenvolver várias competências, como a criatividade, a autonomia, o planeamento e a organização, as quais vão enriquecer o seu *curriculum*.
- **Seja freelancer**
Uma maneira de ganhar experiência profissional e começar a construir o seu portfólio é trabalhar como *freelancer*. Há algumas áreas em que isso é possível e existem alguns *sites* onde pode encontrar potenciais clientes, nomeadamente:

 Zaask
 Upwork
 Freelancer
 Fiverr
 Coroflot

entre outros.

Guião para fazer a diferença no curriculum

- Mantenha o seu *curriculum* atualizado.
- Destaque a sua formação escolar/académica, competências gerais e específicas e *soft skills*.
- Seja sucinto e objetivo, dando ênfase à sua formação principal e a outras, como cursos de línguas estrangeiras, informática e a experiências de voluntariado, de liderança e/ou de trabalho em equipa.
- Não siga o modelo *Europass*, se a empresa não o exigir.
- Aposte num design atrativo ou use ferramentas multimédia para construir um *curriculum* verdadeiramente único e criativo. Pode usar um [template Canva](#) para se destacar.

O que a Caixa pode fazer por si?

Entrar no mercado de trabalho pode depender apenas da sua vontade e iniciativa. Se o quer fazer por conta própria, procure opções que o ajudem no primeiro passo. O seu banco pode apresentar-lhe algumas alternativas.

[Saiba mais aqui](#)

Como se preparar para uma entrevista:

Antes

1

Pesquise antes sobre a empresa, de modo a conhecê-la melhor. Compreenda qual a sua missão e valores.

2

Prepare o seu discurso. Tente treinar respostas a eventuais perguntas e respeite ao máximo as regras do bom português.

3

Escolha a roupa tendo em conta o ambiente da empresa. Caso não saiba qual a roupa mais indicada, opte por peças discretas e básicas. Evite acessórios chamativos e perfumes fortes.

Durante

1

Seja pontual.

2

Não interrompa o entrevistador e espere sempre a sua vez para falar.

3

Desligue o telemóvel e adote uma postura corporal que transmita confiança, segurança e proatividade. Evite cruzar os braços ou "deitar-se" na cadeira.

4

Não assuma posições sobre assuntos mais polémicos ou controversos, como política, futebol ou religião, a menos que esses temas estejam relacionados com o trabalho.

5

Não critique a concorrência ou outras empresas, pois isso não irá inspirar confiança no recrutador.

6

Faça perguntas. Apesar de ser o entrevistado, também pode colocar questões, desde que sejam pertinentes. Se tem dúvidas em relação a alguns aspetos do funcionamento da empresa, deve colocá-las na entrevista com o recrutador.

7

Mostre-se grato pela oportunidade de participar da entrevista e disponível para outras etapas ou fases do recrutamento.

Depois

1

Espere que o recrutador entre em contacto. Não pressione a entidade para obter uma resposta relativa ao processo de seleção em que está envolvido. Mas caso o feedback demore a chegar, pode entrar em contacto com a empresa.

2

Mantenha-se atento ao seu telemóvel e email e a eventuais contactos da entidade recrutadora.




Entidades, apoios aos quais recorrer

Inscra-se no IEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) da sua zona de residência

- ou **aceda online**.

Confira a **Bolsa de Emprego Público** para ficar a saber quais os concursos abertos para trabalhar na função pública.

Existem alguns apoios, incentivos e programas pensados para os jovens à procura do primeiro emprego. Alguns exemplos são:

 Programa de Apoio ao Empreendedorismo e à Criação do Próprio Emprego
 Programa Investe Jovem
 Iniciativa de mobilidade Eures