

Mercado de Trabalho

Se estas e pensar em emprego, carreira, trabalho, projeto profissional...

- Saber e conhecer o que estás a vender

PRODUTO

- Compreender como relacionas as tuas competências com o que o mercado procura

PROPOSTA DE VALOR

- Entender quem o vai comprar

Cliente

- Procurar trabalho como se estivesses a ser pago para o fazer, com o mesmo entusiasmo e profissionalismo que terás na empresa que te contratar

COMUNICAÇÃO

- Descobrir um objetivo para os primeiros anos da tua carreira

DRIVE

A exploração destes tópicos pode contribuir para que cada um possa fazer uma avaliação crítica da sua própria realidade e conduzir à descoberta de mais respostas.

O que fazer?

Para enfrentar esta fase de transição, existem **duas etapas** de preparação importantes:

➤ Autoavaliação

➤ Seleção dos empregos alvo



Conhecer o mercado de trabalho



Pode parecer complexo, contudo é um dos aspetos que mais influência na procura de emprego, uma vez que nos indica **elementos** tais como:

- áreas ou as profissões com mais ofertas,
- as qualificações ou conhecimentos necessários para executar determinado tipo de tarefas.

- ✓ Conhecer as **qualificações e formação exigidas** (ex. habilitações escolares mínimas ou formação profissional específica);
-
- ✓ Conhecer o tipo de **entidades que existem** e onde se pode exercer a atividade profissional desejada (ex. empresas, associações, organizações não governamentais...);
 - ✓ Conhecer as **modalidades de emprego** existentes e quais se aplicam à situação em que se encontra (ex. trabalho a tempo inteiro; trabalho a tempo parcial; trabalho noturno; trabalho por turnos; ...).

O que fazer?

- ✓ Leia diariamente os anúncios de emprego publicados nos jornais, nas redes sociais ou outros e selecione os que lhe interessam;
- ✓ Consulte e selecione as ofertas disponíveis nos Centros de Emprego, nos serviços de apoio ao emprego; nas Empresas de Trabalho Temporário e nas bolsas de emprego difundidas pela Internet;
- ✓ Utilize a sua rede de contactos para obter informações sobre oportunidades de emprego como por exemplo a rede LinkedIn;
- ✓ Analise quais os postos de trabalho mais oferecidos e quais os requisitos mais exigidos pelos empregadores;
- ✓ Outro recurso são as próprias instituições educativas que procuram contribuir para a integração profissional dos estudantes finalistas e recém-formados no mercado de trabalho, proporcionando orientação e desenvolvimento da carreira nos serviços de apoio aos estudantes.



Fontes de pesquisa de anúncios, estágio e bolsas de investigação

- [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/IPBCOMUNIDADE](https://www.facebook.com/ipbcomunidade)
- [HTTP://COMUNIDADE.IPB.PT/](http://comunidade.ipb.pt/)
- [HTTPS://ESTAGIAR.PT/](https://estagiar.pt/)
- [BEP – BOLSA DE EMPREGO PÚBLICO](#)
- [EURES – PORTAL EUROPEU DE MOBILIDADE PROFISSIONAL](#)
- [NET-EMPREGOS](#)
- [OFERTAS-EMPREGO](#)
- [EMPREGO SAPO](#)
- [PÚBLICO ONLINE](#)
- [ERA CAREERS](#)
- [CAREERJET](#)
- [Expresso Emprego](#)
- [Job Serve](#)
- [Empregos Online](#)
- [Empregos.org](#)
- [Coisas Emprego](#)
- [Forum Emprego](#)
- [LinkedIn](#)

Questões para refletir:



Em que setor gostaria de trabalhar?

Preferia trabalhar numa empresa pequena ou numa empresa grande e com possibilidade de progressão?

Na minha área profissional há várias funções que posso desempenhar: quais é que eu menos gosto e quais é que me aliciam mais?

O que é mais importante para mim num emprego: um **bom salário**, ter **tempo livre**, bom **ambiente de trabalho**, a possibilidade de **ajudar as outras pessoas**?

Competências de Empregabilidade

Currículo é *marketing*. Competências é produto.

As competências são a moeda do mercado.

As competências podem ser pensadas em torno de dois eixos:

- ✓ O das competências técnicas
- ✓ O das competências transversais



Competências de Empregabilidade

Competências técnicas

São obtidas e desenvolvidas através da educação formal. Também chamadas de hard skills.

Exemplo:

- Falar várias línguas
- Velocidade de escrever num teclado
- Uma licenciatura ou um certificado de formação.
- X anos de experiência em cuidados de saúde.

Competências transversais

São habitualmente associadas a *soft skills* e podem ser desenvolvidas em contexto educativo, social e profissional.

Exemplo:

- Liderar;
- Trabalhar em grupo;
- Tomar a iniciativa;
- Automotivação e disciplina;
- Gestão de conflitos.

A ausência de experiência profissional não é
sinónimo de falta de valor de mercado; a
ausência de competências sim.

Como identificar e demonstrar as tuas competências

Um dos motivos que impede algumas pessoas de encontrar trabalho é não saberem explicar:

- ✓ Quem são
- ✓ O que vendem
- ✓ Como podem ajudar uma empresa a crescer
- ✓ O que os distingue dos outros
- ✓ Em resumo: a sua Proposta de Valor

Como identificar e demonstrar as tuas competências

- ✓ O primeiro passo é ter uma perceção clara e concreta do teu percurso.
- ✓ Assim, o objetivo é tentar perceber de onde vieram as tuas competências e onde foram desenvolvidas.

Exercícios a seguir para identificares o teu percurso

Exercício 1

Identifica experiências: Académicas, Profissionais e outras

O objetivo desta etapa é listares tudo o que fizeste até agora: licenciatura, Erasmus, natação, voluntariado, etc. – identifica tudo e não excluas nada.

Como podes fazer: utiliza 3 post-it coloridos e coloca em cada um deles as competências Académicas, Profissionais e outras.



Exercício 2

Descreve com números os resultados das tuas experiências.

O objetivo desta etapa é aprofundares o teu conhecimento sobre cada uma das tuas experiências mais relevantes, pensando em como as descrever de uma forma clara, eficaz e objetiva.

Exemplo:

No estágio de 3 meses na CGD organizei cerca de 50 processos de pedidos de crédito e propus uma metodologia que permita poupar 20% de tempo na organização dos processos.

Como podes fazer: Utiliza as mesmas cores de post-it como no exercício anterior, para cada experiência

NOTA: se tiveres dificuldade em apurar números e resultados nas tuas experiências, experimenta usar os seguintes desbloqueadores:

- FAZ PERGUNTAS ,
- USA A FÓRMULA CAR.(Contexto-Ação-Resultado)

FAZ PERGUNTAS

Exemplos:

1. Deste explicações?

A quantos alunos, quantas horas, durante quanto tempo? Eles melhoraram as notas com o teu trabalho?

2. Praticaste desporto?

Durante quanto tempo? Com que periodicidade? Ganhas-te prémios? Foste capitão de equipa?

FÓRMULA CAR (CONTEXTO-AÇÃO-RESULTADO)

QUANDO _____ (contexto)

FIZ _____ (ação)

E _____ (resultado)

Este pequeno guião tem o potencial para transformar uma lista de tarefas apática e desinteressante numa descrição apelativa e que dá valor a uma experiência.

Exercício 3

Analisa as competências mais procuradas pelas empresas e faz uma autoavaliação.

- Iniciativa
- Resolução de problemas
- Autodisciplina
- Persistência
- Liderança, Influência e Persuasão
- Organização e Gestão de tempo
- Pensamento analítico e divergente
- Comunicação
- Trabalho em equipa

O que confere capital de crescimento à tua carreira é teres desenvolvido e continuares a desenvolver competências de que o mercado precisa.

Assim, o valor das competências depende dos resultados que estas provocam e está assente em torno de três variáveis:

Relevância – O quanto importantes são para as empresas?

Qualidade – O quanto desenvolvidas estão?

Singularidade – O quanto raras são?

Este é o segredo de uma boa carreira

Ser muito bom a fazer uma coisa de que as empresas precisem e por isso, queiram comprar.

Obrigada!