

**COMPETÊNCIAS
PROFISSIONAIS PARA
UMA CARREIRA DE
SUCESSO**

Da teoria à prática, da gestão à criatividade, saiba quais são as competências profissionais mais requisitadas no atual mercado de trabalho.

Competências profissionais são muito mais do que conhecimento. O termo refere-se às capacidades passíveis de aplicar esse mesmo conhecimento. Num mercado de trabalho exigente e competitivo, em constante mudança e evolução, destacar-se é cada vez mais difícil. Porém, não é impossível.

Se procura emprego ou pretende evoluir profissionalmente, deve desenvolver as competências profissionais mais disputadas pelas melhores empresas nacionais e internacionais. Pode parecer-lhe uma lista demasiado longa, mas se reparar, algumas das competências profissionais mais relevantes no atual mercado de trabalho são relativamente simples e requerem apenas uma dose reforçada de atenção e autoconhecimento.

AUTOCONHECIMENTO/ AUTOCONTROLO

- Antes de mais, deve ter consciência do seu valor pessoal, capacidades e potencialidades. Deve cultivar a autoestima e acreditar em si próprio, respeitando sempre os seus limites. É ainda fundamental o autocontrolo que inclui a capacidade de lidar com altos níveis de *stress* e de gerir as emoções de forma produtiva e adequada.

CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO

- Deve saber expor as suas ideias e opiniões de forma clara e objetiva, argumentado de forma coerente e persuasiva. Ter o cuidado de falar e escrever corretamente, adequando a mensagem a cada situação é uma das competências profissionais mais básicas e importantes.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

- Um bom relacionamento interpessoal é essencial para um bom ambiente de trabalho. Isto inclui reconhecer a hierarquia, respeitar o espaço e os limites dos colegas, garantindo, ao mesmo tempo, a sua própria individualidade. Considerando que é a trabalhar que passa a maior parte do seu dia, esta é uma prioridade entre as várias competências profissionais que deve desenvolver.

DEFESA E NEGOCIAÇÃO

- Esta é uma das competências profissionais mais importantes em qualquer carreira, independentemente da posição assumida. Saber defender e negociar as suas ideias, os seus projetos, decisões, orçamentos, prazos ou outros elementos da equipa, é algo fundamental e com o qual se vai deparar com frequência...
- Ser capaz de defender e negociar as suas ideias e decisões sempre que necessário é fundamental.

TRABALHO EM EQUIPA

- Se não trabalha sozinho, a capacidade de trabalhar em equipa deve ser uma das suas principais competências profissionais. Saber ouvir e respeitar ideias divergentes, partilhar e desenvolver soluções em parceria é desafiante e enriquecedor.

PROATIVIDADE

- Esta é uma das competências profissionais mais valorizadas no mundo do trabalho, nas mais distintas áreas. Ser proactivo revela interesse e motivação. Alguém que é capaz de resolver problemas, fazer escolhas consistentes e apropriadas, aquele que se antecipa ao problema... Faz sugestões de melhoria, toma iniciativa em prol da melhoria do ambiente de trabalho e de bons resultados para a equipa, sai sempre a ganhar.

MARKETING DIGITAL

- O espaço online é cada vez mais uma porta de entrada para qualquer empresa ou negócio. Saber usar ferramentas e técnicas de marketing, nomeadamente nas redes sociais – do LinkedIn ao Instagram – constitui um requisito diferenciador e pode mesmo ser determinante na escolha de um empregador.

PLANEAMENTO E GESTÃO DE CARREIRA

- Definir objetivos concretos e trabalhar para os alcançar é essencial para qualquer carreira de sucesso. Saber onde quer chegar e como, é meio caminho andado para o conseguir. Sempre que necessário, deve reavaliar e reajustar o seu plano, de acordo com as necessidades.

NETWORKING

- A partilha de conhecimentos entre os seus pares e todos os contactos profissionais são de crucial importância para o qualquer profissional bem-sucedido.

TOMADA DE DECISÕES

- Tomar decisões, mais ou menos complexas, é algo muito comum no dia-a-dia de qualquer profissional. Conseguir, com a máxima rapidez, avaliar os prós e os contras de cada situação, assumindo os riscos da decisão, é uma das competências profissionais mais difíceis e mais relevantes.

CRIATIVIDADE

- Ser proactivo, apresentar ideias e soluções inovadoras e não ter medo de arriscar é fundamental, os erros fazem parte do caminho.

GESTÃO DE PROJETOS

- Da pesquisa à avaliação de potenciais riscos, passando pela gestão de orçamentos, prazos e equipas, de forma a gerar resultados, implica dominar princípios e ferramentas de gestão e é uma das competências profissionais mais procuradas pelas empresas.

LIDERANÇA

- Um líder é responsável por conduzir e motivar uma equipa. Para isso, deve ser inspirador, bom comunicador, confiante, seguro, bem informado, apaixonado pelo trabalho, sem perder a humildade e o respeito pelos outros. A capacidade de liderança exige tempo, paixão e dedicação.

VISÃO GLOBAL

- São cada vez maiores os desafios no cenário económico atual, sem fronteiras. Ser capaz de atuar em diferentes mercados – por exemplo, através do domínio de outros idiomas – é uma das mais importantes competências profissionais da atualidade.

RESILIÊNCIA

- Ter um pensamento positivo, não desistir perante as adversidades e ver novas oportunidades em momentos de crise é também uma das mais importantes competências profissionais que o ajudarão a marcar a diferença.

ESPIRITO EMPREENDEDOR

- Por que em momentos difíceis surgem novas ideias e oportunidades, ser empreendedor pode ser decisivo para levar avante um projeto e criar o seu próprio trabalho. Esta é, porém, uma das competências profissionais mais apreciadas pelos empregadores.
- Uma outra capacidade não menos importante passa por conseguir o equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal.
- Se não domina todas estas 16 competências profissionais, saiba que com algum trabalho e tempo, tudo é possível.
- Ser dedicado e procurar sempre mais e melhor também caracterizam um profissional de sucesso.

SEJA UM LÍDER...

**... MAS SEMPRE COM
COMPETÊNCIA E
PROFISSIONALISMO.**