

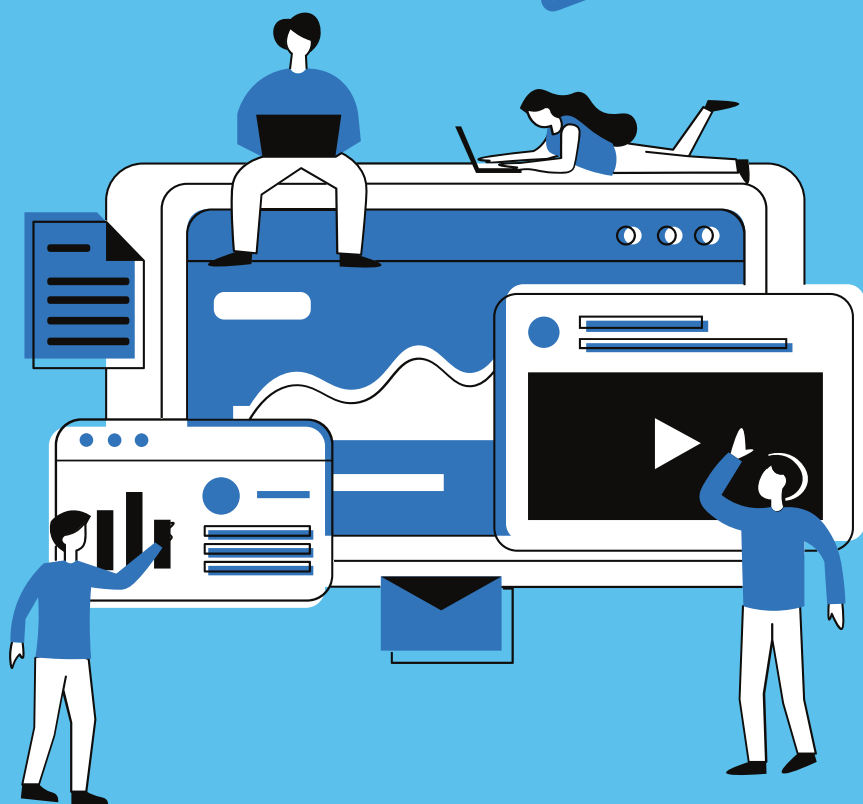
# PUC

## CAMPINAS

PONTÍFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA

SERVIÇO-ESCOLA DE PSICOLOGIA

# SE LIGA NO TRABALHO



O **“Se liga no trabalho”** é um projeto que visa auxiliar na empregabilidade na região de Campinas, como um serviço complementar ao Serviço-Escola da Clínica Psicologia da PUCC.

Trataremos de temas referentes ao mundo do trabalho atual e suas perspectivas, assim como ofereceremos um auxílio na busca de vagas.

Os temas que trataremos são:

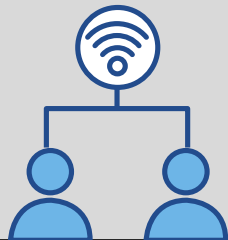
- Mercado de trabalho na RMC;
- Competências valorizadas pelas empresas;
- Como preparar e enviar um bom currículo;
- Dicas para chegar preparado(a) na entrevista de emprego;
- Como fortalecer a rede de apoio e contatos para busca de emprego.



# ***NETWORKING* OU REDE DE APOIO**



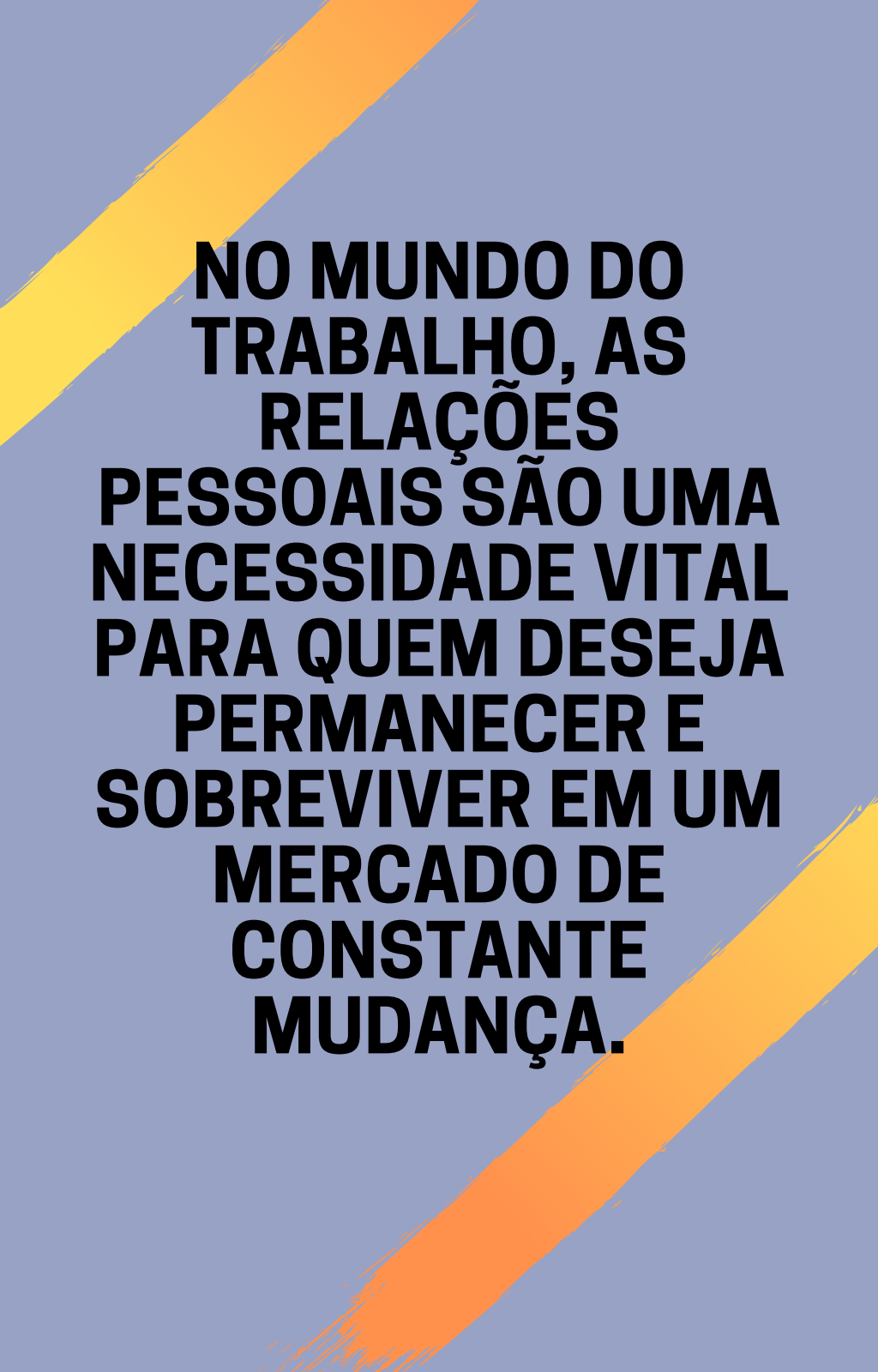
# O QUE É?



***Networking*** é uma rede de relações pessoais.

É interessante criar e manter relacionamentos sociais e profissionais que merecem cuidado e atenção.

Um *networking* adequado ajuda a ampliar e multiplicar os contatos profissionais, e funciona como fonte de informação e de atualização sobre tendências e mercados.



**NO MUNDO DO  
TRABALHO, AS  
RELAÇÕES  
PESSOAIS SÃO UMA  
NECESSIDADE VITAL  
PARA QUEM DESEJA  
PERMANECER E  
SOBREVIVER EM UM  
MERCADO DE  
CONSTANTE  
MUDANÇA.**

# COMO MONTAR UMA REDE DE AJUDA?



A principal solução é começar a circular, conversar, guardar cartões recebidos, atender e responder a telefonemas, criar conexões no LinkedIn.

É preciso estar em permanente contato com as pessoas de sua rede e não só quando se precisa de ajuda, **a questão é sempre reciprocidade e indicações.**

# DICAS



- O cultivo de relações pessoais saudáveis e duradouras requer simpatia, honestidade e clareza.
- É preciso que exista afinidade entre as pessoas e que a relação atenda a um sentimento mútuo de prazer e satisfação.
- Não se trata apenas de manter e desenvolver relacionamentos com segundas intenções explícitas, mas cultivar amizades e proporcionar meios de contato com outras pessoas.
- Monte cuidadosamente sua lista de contatos (via e-mail, LinkedIn ou até mesmo o Facebook) e telefones.
- Em telefonemas importantes, prepare-se antecipadamente, assim como antes de enviar ou responder e-mails importantes.
- Mostre seu progresso e sucesso profissional aos outros, sem muito alarde.

# COMO MONTAR A REDE

- 1.** Busque referências pessoalmente ou na internet, como no LinkedIn.
- 2.** Troque cartões e anote informações adicionais no verso.
- 3.** Converse com pessoas a sua volta.
- 4.** Participe de reuniões de turma. Os amigos da escola podem ajudar.
- 5.** Se possível entre em associações ou em clubes.
- 6.** Se estiver ao seu alcance, não negue ajuda a um desconhecido

# COMO MANTER A REDE

- 1.Frequente os mesmos lugares que as pessoas de seu interesse frequentam.
- 2.Dedique um tempo de sua agenda para encontrar membros de seu networking.
- 3.Não deixe os telefonemas sem respostas. Ligue de volta, nem que seja uma semana depois.
- 4.Mantenha a sua rede atualizada sobre você. Avise em caso de mudanças de emprego, telefone ou endereço.
- 5.Mandem cartões de natal, aniversários. Faça com que as pessoas se lembrem de você.
- 6.Ajude para poder ser ajudado no futuro.

**SERVIÇO-ESCOLA DE PSICOLOGIA**

**SE LIGA NO  
TRABALHO**



**2020**

**Esperamos que tenham gostado  
do curso!  
Até a próxima**