

# Como arranjar **Emprego?**

Guia para definir a sua estratégia pessoal

Filipe Fidanza  
Joaquim Caetano



CLÁSSICA EDITORA

Saber gerir a evolução da carreira profissional, esteja empregado ou não, requer uma clara definição do que pretende para o seu futuro e, conseqüentemente, para a pesquisa activa de nova colocação em linha com o percurso da sua carreira.

Para tornar mais fácil a leitura deste guia, associámos cada um dos capítulos a pontos-chave. Esta organização de ideias ajudará a estruturar e orientar a Acção para um objectivo concreto, sobretudo se está desempregado – regressar o mais breve possível ao mercado de trabalho.

### **1. Querem acordar a cessação do meu contrato de trabalho**

Saber Relativizar

Advogado especialista em Direito do Trabalho

Acordar indemnização (“compensação”, nos termos da lei) e clausulado de cessação do contrato de trabalho

### **2. Estou sem emprego. E agora?**

Temporariamente sem emprego

Momento de “luto”

Mudança e desconforto

Interiorizar Atitude Positiva

Plano de Valorização Pessoal

### **3. Os meus direitos, deveres e apoios no desemprego**

#### **4. O que devo fazer no curto prazo?**

Acessibilidade às telecomunicações

Gestão do orçamento familiar

Custos fixos prioritários e supérfluos

Reflexão sobre a carreira profissional

Valorização de Competências e Realizações

Diagnóstico de mercado de trabalho – “swot”

#### **5. A minha estratégia para pesquisa activa de emprego**

Auto-Avaliação de Competências

Curriculum Vitae – Competências e Realizações

Carta de apresentação

Rede de contactos

Estratégia de pesquisa de emprego – marketing pessoal

Técnicas de entrevista

Novo contrato de trabalho

Estratégia de pesquisa para o primeiro emprego

#### **6. Criar o meu próprio negócio**

Tipo de negócio a desenvolver

IEFP e IAPMEI

Franchising ou participação em empresa já criada

“Empresa na hora”

#### **7. Auto-Estima**

Investir mais na “carreira” Pessoal