

Roda de Conversa com os alunos dos cursos
técnicos do CEFET - Unidade Contagem



INSERÇÃO NO MUNDO DO TRABALHO

Contagem
Outubro, 2022

Etapas da Roda de Conversa

1 - ENTENDENDO OS SENTIMENTOS

ACERCA DA CHEGADA DO MOMENTO DO
ESTÁGIO;

2 - MUNDO DO TRABALHO;

3 - ESTÁGIO

3.1 MEIOS PARA BUSCAR O ESTÁGIO;

3.2 CURRÍCULO;

3.3 ENTREVISTA;

4 - PRÁTICA;

5 - PLANEJAMENTO;

6 - RELACIONAMENTO E
COMUNICAÇÃO

Entendendo os sentimentos acerca da chegada do momento do estágio

* DESÂNIMO

* DESPREPARO

* INSEGURANÇA

* ANSIEDADE

* ANIMAÇÃO

MEDO (NÃO SABER, O NOVO)

* PERDIDO(A)

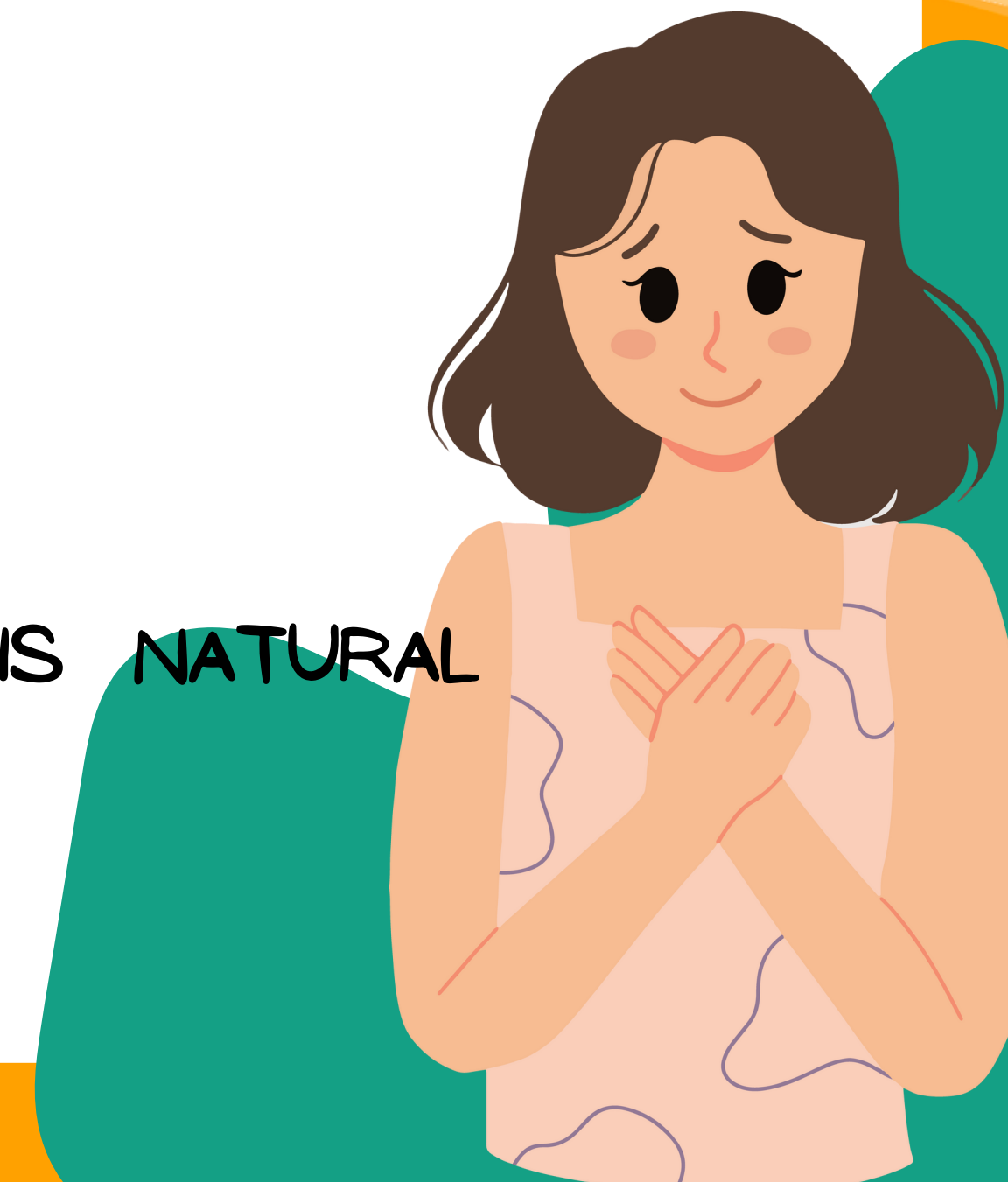
* PREOCUPAÇÃO

* SENSACÃO DE INCAPACIDADE,
ETC.



É NATURAL SURGIREM TODOS ESSES SENTIMENTOS.

- * SITUAÇÃO NOVA E DE GRANDE IMPORTÂNCIA;
- * ACOLHER SEUS SENTIMENTOS (DEIXÁ-LOS VIREM E IREM);
- * PREPARAR-SE É MUITO IMPORTANTE;
- * SER ESTAGIÁRIO É MAIS UM PAPEL = MAIS NATURAL
ESSA ENTRADA NO MUNDO DO TRABALHO.



Mundo do Trabalho

SÃO UM CONJUNTO DE FATORES ENVOLVIDOS E RELACIONADOS ENTRE SI:

MAS, O QUE
É O MUNDO
DO
TRABALHO?

A ATIVIDADE DA PESSOA;

O AMBIENTE DE TRABALHO;

AS NORMAS DESSA RELAÇÃO;

OS RESULTADOS OBTIDOS PELA ATIVIDADE;

AS TÉCNICAS E AS TECNOLOGIAS QUE POSSIBILITAM O TRABALHO;

AS CULTURAS (TANTO DA EMPRESA QUANTO DO TRABALHADOR);

AS SUBJETIVIDADES DE CADA UM;

O PROCESSO DE COMUNICAÇÃO, ETC.

É UM MUNDO QUE PASSA A EXISTIR A PARTIR DAS RELAÇÕES QUE NASCEM MOTIVADAS PELA ATIVIDADE HUMANA DE TRABALHO.



O que é necessário para adentrar esse mundo do trabalho?

- * CURRÍCULO

- * MEIOS PARA BUSCAR O ESTÁGIO

- * ENTREVISTA

- * ESTÁGIO



Currículo

PRECISA CONTER INFORMAÇÕES ESSENCIAIS SOBRE VOCÊ (PESSOAL), SUA FORMAÇÃO E SUAS EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS (CASO AS TENHA) DE FORMA SUCINTA, PARA QUE ELE NÃO FIQUE MUITO EXTENSO. PODE CONTER TAMBÉM TRABALHOS VOLUNTÁRIOS, PALESTRAS, CURSOS EXTRAS E PARTICIPAÇÃO EM OUTROS EVENTOS ACADÊMICOS.



Currículo

PORQUE USAR ESTE MODELO DE CURRÍCULO

- * É OBJETIVO;
- * ENXUTO: DÁ MAIS DESTAQUE À FORMAÇÃO ACADÊMICA E AO DOMÍNIO DE IDIOMAS, JÁ QUE VÊM ANTES DO CAMPO DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL;
- * VALORIZA ATIVIDADES EXTRACURRICULARES COMO: TRABALHO VOLUNTÁRIO, ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS NA UNIVERSIDADE, CURSOS E PARTICIPAÇÃO EM WORKSHOPS, PALESTRAS, ETC.

Diferença entre
Currículo Lattes
Currículo Vitae

CURRÍCULO LATTES



Currículo
Lattes

- * REÚNE, EM SÓ LUGAR, O PERCURSO ACADÊMICO DOS PESQUISADORES E ESTUDANTES BRASILEIROS;
- * TEM COMO FOCO, A CARREIRA ACADÊMICA;
- * É USADO PARA REGISTRAR OS DADOS E AS REALIZAÇÕES ACADÊMICAS DE ESTUDANTES E PESQUISADORES. (DEMONSTRA TODA A PRODUÇÃO E EXPERIÊNCIA ACADÊMICA DE UM PROFISSIONAL DA ÁREA, COMO MESTRANDOS, PROFESSORES, GRADUANDOS);
- * ADICIONAR ARTIGOS CIENTÍFICOS, DE AUTORIA OU CO-AUTORIA, PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS, LIVROS ESCRITOS, PESQUISAS REALIZADAS, ETC.

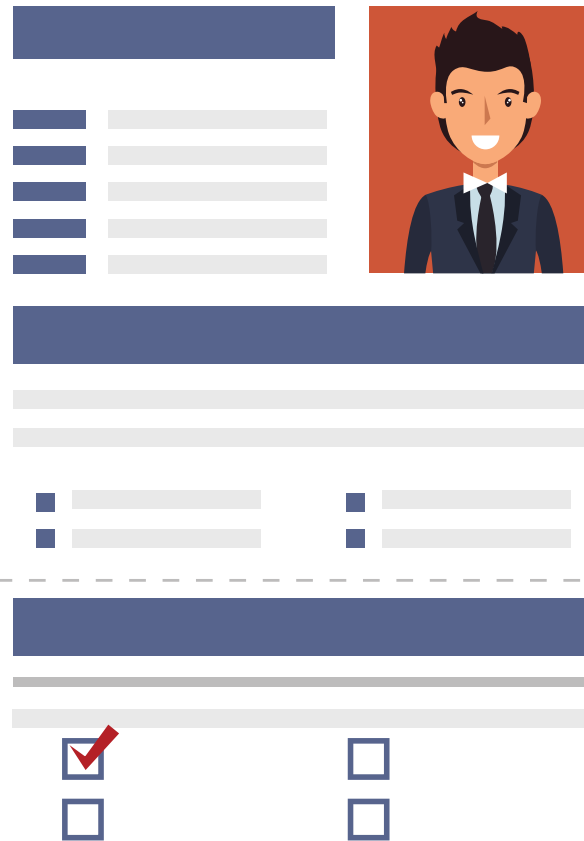
CURRÍCULO VITAE

* É O CARTÃO DE VISITAS, O PRIMEIRO CONTATO ENTRE O CANDIDATO E OS RECRUTADORES.

* REÚNE OS DADOS DO CANDIDATO A UMA VAGA DE EMPREGO;

* CONSTAM INFORMAÇÕES PESSOAIS, FORMAÇÃO ACADÊMICA, EXPERIÊNCIA, ATIVIDADES COMPLEMENTARES, CONHECIMENTOS SOBRE IDIOMAS, INFORMÁTICA, ETC.

NESTE MOMENTO, É O MAIS ADEQUADO!!!



Currículo

- * DISPONIBILIZAR EM PLATAFORMAS COMO LINKEDIN E LATTES;
- * FERRAMENTAS QUE AS EMPRESAS USAM PARA RECRUTAR;
- * MAIOR CHANCE DE CONSEGUIR UMA COLOCAÇÃO;
- * INFORMAÇÕES ADICIONAIS (INTERESSES PRÓPRIOS, SEUS OBJETIVOS, ETC.), DOSAR O QUE COLOCAR A PARTIR DO BOM SENSO.

ATENÇÃO, QUANDO FOR ENVIAR E-MAIL PARA EMPRESAS. SEJA FORMAL!!

Meios para buscar o estágio

- * PROCURAR E APARECER PARA AS EMPRESAS QUE CONTRATAM ESTAGIÁRIOS (CIEE, PLATAFORMAS NA INTERNET, ETC);
- * EX.: SIMPLICITY (SUBSTITUIU O MURAL DE VAGAS DO SIGAA);
PESQUISAR
- * DIVULGAR NAS SUAS REDES SOCIAIS.

Entrevista

- * PESQUISAR SOBRE A EMPRESA, ANTES MESMO DE ENVIAR O CURRÍCULO: RAMO DE ATIVIDADE, LOCALIZAÇÃO, FOTOS DO SEU INTERIOR;
- * POSSIBILIDADE DE ESCLARECIMENTO DE DÚVIDA(S) NO MOMENTO DA ENTREVISTA (CASO O ENTREVISTADOR DÊ ESSA ABERTURA);
- * SELEÇÃO PARA ESTÁGIO: EMPRESA BUSCA PESSOAS QUE TÊM O PERFIL QUE CONDIZ COM OS VALORES E CULTURA DA MESMA;



Entrevista

- * PERGUNTAS QUE O ENTREVISTADOR PODE FAZER: REFERENTES A EXPERIÊNCIAS, TEMPO DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS, QUESTÕES PESSOAIS;
- * APRESENTAR-SE E RESPONDER DE FORMA SEGURA E DEMONSTRANDO INTERESSE EM APRENDER (SE REALMENTE O TIVER);
- * FALAR SEMPRE A VERDADE (MENTIRAS PODEM SER FACILMENTE DESCOBERTAS) JAMAIS MINTA (INCLUSIVE SE NÃO TIVER EXPERIÊNCIA NA ÁREA!);

SEJA VOCÊ MESMO!



Entrevista

ESTÁGIO É TRABALHO!!!

E LOCAL DE TRABALHO, PEDE ADEQUAÇÃO DE VESTIMENTA E COMPORTAMENTO.

* ROUPAS SOCIAIS E ADEQUADAS;

* RAPAZES: NO CASO DE PREFERIR UMA ROUPA MAIS CASUAL, A CALÇA PODE ATÉ SER JEANS, MAS SEM RASGADOS, SAPATO OU SAPATÊNIS.

* MOÇAS: ESCOLHER UM LOOK MAIS SOCIAL. EVITAR CERTAS TRANSPARÊNCIAS OU DECOTES GRANDES. ROUPAS CURTAS, NEM PENSAR.



Entrevista

- * ADOTAR COMPORTAMENTOS ADEQUADOS: EDUCAÇÃO E CORDIALIDADE;
- * CUMPRIMENTAR AS PESSOAS DESDE A CHEGADA (INCLUSIVE O PORTEIRO), MESMO QUE ELA VÁ SÓ TE ENCAMINHAR A QUEM IRÁ TE ENTREVISTAR;
- * SENTAR-SE DE FORMA ADEQUADA;



Entrevista

* EVITAR FICAR COM O TELEFONE NA MÃO ENQUANTO AGUARDA (PARA EVITAR DISTRAÇÕES, ESTAR ATENTO AO MOMENTO EM QUE FOR CHAMADO PARA A ENTREVISTA E PARA NÃO CAUSAR MÁ IMPRESSÃO AO(S) AVALIADOR(ES);

* FALAR DE FORMA FIRME, POR MAIS QUE POSSA SER DIFÍCIL DEVIDO AO NERVOSISMO.
SE FICAR MUITO NERVOSO(A), FAÇA EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO ENQUANTO AGUARDA E, SE NECESSÁRIO, NO MOMENTO DA ENTREVISTA, MAS DE FORMA BEM DISCRETA.

VOCÊ TAMBÉM PODE FAZER PERGUNTAS EM CASO DE DÚVIDAS. AFINAL, A EMPRESA ESTÁ TE AVALIANDO, MAS VOCÊ TAMBÉM ESTÁ AVALIANDO A POSSIBILIDADE DE SE INSERIR NA EMPRESA.



Estágio é prática

TODOS SERÃO ORIENTADOS PELA EMPRESA!

ALGUMAS EMPRESAS DÃO UM TREINAMENTO MAIS "FORMAL" - MOMENTO SEPARADO, DETERMINADO PARA AQUELE TREINAMENTO/CAPACITAÇÃO.

OUTRAS EMPRESAS DÃO UM TREINAMENTO MAIS "INFORMAL" (A GRANDE MAIORIA DAS EMPRESAS) - O ESTAGIÁRIO VAI FAZENDO E APRENDENDO, OU SEJA, APRENDENDO NA PRÁTICA.

**ESTÁGIO É PRÁTICA.
E PRÁTICA É PRATICAR**



Prática

TODO TRABALHO TEM SUAS EXIGÊNCIAS E COBRANÇAS. ASSIM TAMBÉM É O ESTÁGIO. VOCÊS VÃO CONSEGUIR CUMPRIR ESSAS EXIGÊNCIAS BASEADOS NA TEORIA QUE VOCÊS VIRAM NO CURSO. O ESTÁGIO É A PRÁTICA DA TEORIA E QUE ACONTECE COM O TEMPO.

SOU UM BOM TÉCNICO OU NÃO?

VOCÊS NÃO SÃO BONS NEM MAUS TÉCNICOS. VOCÊS SÃO TÉCNICOS QUE ESTÃO INICIANDO SUA VIDA PROFISSIONAL, APRENDENDO, SE CONSTRUINDO, CONSTRUINDO O "SER PROFISSIONAL". TODOS ESTAMOS NOS CONSTRUINDO A TODO MOMENTO;

NINGUÉM NUNCA ESTÁ PRONTO E ACABADO. SOMOS SERES EM CONSTANTE CONSTRUÇÃO



Prática

CADA EMPRESA TEM SUA CULTURA, SUA POLÍTICA DE TRABALHO, SEUS VALORES,
ETC.

E ISTO É MUITO RICO, POIS, EMPRESAS DIFERENTES POSSIBILITAM NOVAS E
INÚMERAS EXPERIÊNCIAS E APRENDIZADOS!

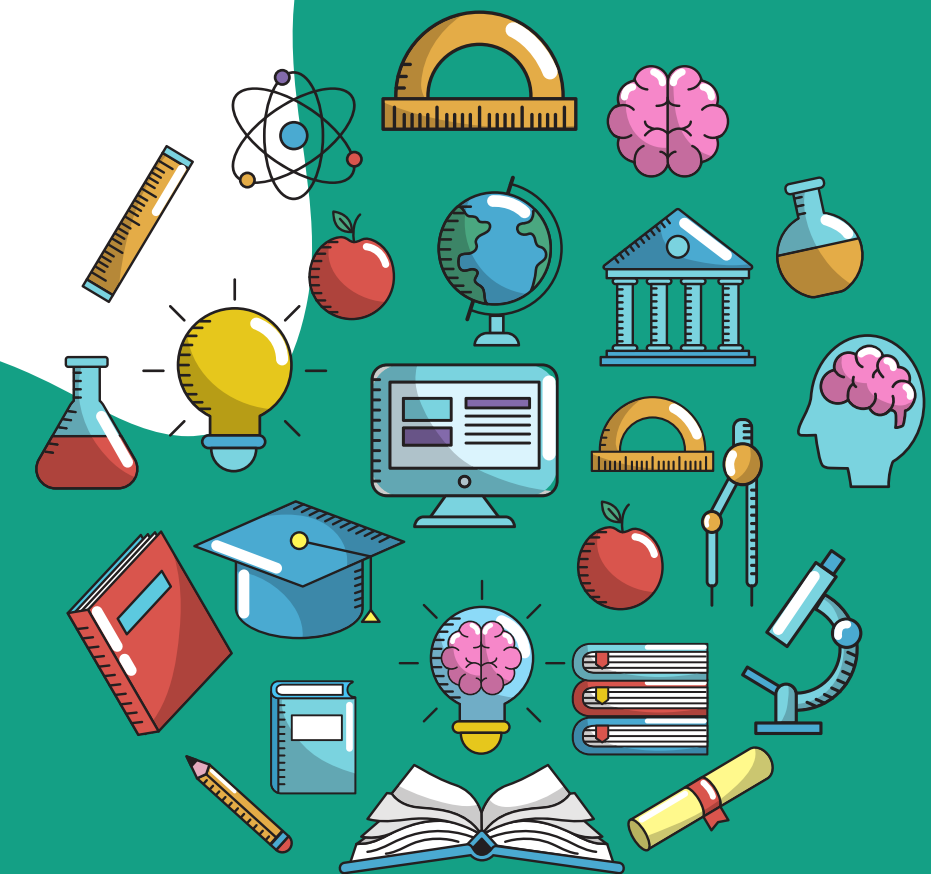
CADA EMPRESA VAI TE ENSINAR COMO ELA QUER QUE
VOCÊ TRABALHE. NÃO TEM UMA FORMA ÚNICA PARA
TODAS ELAS.



Prática

- * EDUCAÇÃO X PANDEMIA: IMPOSSIBILIDADE DE CERTAS PRÁTICAS DURANTE O CURSO SE PRATICASSEM SE SENTIRIAM MAIS SEGUROS?
- * EDUCAÇÃO X PRÁTICA: PERGUNTAR E ESCLARECER DÚVIDAS. CERTIFICAR-SE (FEEDBACK)
- * ESTÁGIO X UNIVERSIDADE: ESTÁGIO = MAIS UM APRENDIZADO.

NENHUM APRENDIZADO É PERDA DE TEMPO.



Estágio - Planejamento

PLANEJAMENTO É FUNDAMENTAL.

- * MELHORA A ORGANIZAÇÃO;
- * ESTABELECE PRIORIDADES;
- * PLANEJA A SEMANA DE FORMA A CONCILIAR TRABALHO E ESTUDO;
- * POSSIBILITA ROTINA SAUDÁVEL DE TRABALHO.



Estágio

Comunicação e Relacionamento

- * RELACIONAR-SE E COMUNICAR-SE ACONTECEM QUANDO SE ESTÁ COM AS PESSOAS, COLEGAS DE TRABALHO. ACONTECERÁ NATURALMENTE;
- * AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL = DIÁLOGO SEMPRE PRESENTE;
- * COMUNICAÇÃO CLARA NO AMBIENTE DE TRABALHO É MUITO IMPORTANTE. UMA COMUNICAÇÃO MALFEITA PODE GERAR SÉRIAS DIFICULDADES E ATÉ CONFLITOS.



Estágio

Comunicação Escrita



- * A COMUNICAÇÃO ESCRITA TAMBÉM É DE GRANDE IMPORTÂNCIA;
- * E-MAILS, INFORMATIVOS, COMUNICADOS, ETC: ESCRITA FORMAL.
AMBIENTE DE TRABALHO REQUER CERTAS FORMALIDADES.
FORMALIDADE NO TRATAMENTO COM OS COLEGAS, NA ESCRITA
PROFISSIONAL E EM REUNIÕES, ETC.

O novo

O NOVO GERA INSEGURANÇA, MEDO, RECEIO, DÚVIDAS ETC.

TÁ INSEGURO, COM MEDO? VAI ASSIM MESMO.

COM O TEMPO, O NOVO VAI FICANDO CONHECIDO E A TENDÊNCIA É QUE AS COISA FIQUEM MENOS ASSUSTADORAS E MAIS TRANQUILAS DE LIDAR.

VOCÊ NÃO PRECISA CHEGAR PRONTO E ACABADO PARA O ESTÁGIO.

LEMBRE-SE: NINGUÉM NUNCA ESTÁ PRONTO E ACABADO.

ESTA É MAIS UMA ETAPA DA CONSTRUÇÃO DA SUA VIDA PROFISSIONAL

ESSA CONSTRUÇÃO NÃO PODE NUNCA ACABAR, POIS, ESTAMOS SEMPRE APRENDENDO.



Olá, querida!!!

CONTATO:
CINTIASILVEIRA.PSICOLOGA@GMAIL.COM