

THOMÁS  
DELLA TORRE

Preparação de Candidato

# 10 DICAS RECOLOCAÇÃO PROFISSIONAL



# TAMANHO DO CURRÍCULO

## Procure deixar seu CV com 2 ou 3 páginas

De uns tempos pra cá, se popularizou o CV de apenas uma página.

Se você estiver no início de carreira (recém formado, por exemplo), acredito que seja válido ter um CV de apenas 1 página.

No entanto, alguém que tem 5 ou 10 anos de experiência não consegue exprimir as informações mais relevantes do seu histórico profissional em apenas uma página. O CV ficará excessivamente resumido e informações relevantes ficarão de fora.

Por outro lado evite elaborar um CV muito extenso. Às vezes os recrutadores recebem currículos com mais de 5 páginas para avaliar. Como eles avaliam um volume muito grande de currículos, a recomendação é que o CV tenha menos páginas. Assim seu material conseguirá ser mais bem avaliado.

## COMO SE VESTIR PARA A ENTREVISTA

**Vista-se de forma discreta!**

Muitos candidatos (homens e mulheres) me perguntam como devem se vestir para a entrevista. Em geral é resposta é:

Vista-se de forma discreta!

Quem deve aparecer e se destacar é você e não sua roupa.

Tente saber (através de pesquisas e conversas) se a empresa em questão é mais formal (como bancos em geral, por exemplo) ou mais informal (empresas de tecnologia ou start up's).

Assim você conseguirá se vestir mais de acordo com o perfil da empresa, mas mesmo assim procure sempre ser discreto na maneira de se vestir.

## NUNCA SE ATRASE PARA A ENTREVISTA

**Isso serve tanto para a entrevista presencial quanto por vídeo!**

Embora essa seja uma dica óbvia, isso infelizmente acontece com bastante frequencia. Na realidade acho que não devemos nos atrasar para nenhum compromisso.

O problema de atrasar para uma entrevista, é que geralmente o recrutador tem outras entrevistas ao longo do dia. Se você se atrasar, ele deverá apressar a entrevista com você para não atrasar a conversa com o próximo candidato (e inevitavelmente você terá menos tempo para ser avaliado).

Como sabemos que imprevistos acontecem, sugiro que você avise o recrutador com o máximo de antecedência possível se perceber que irá se atrasar. Assim ele consegue reorganizar seus compromissos e quem sabe até reagendar a entrevista com você!

## CV E LINKEDIN ATUALIZADOS

### **Dados pessoais, telefone, e-mail e informações profissionais**

Isso é importante por vários fatores.

Se você concluiu uma pós graduação (por exemplo), isso precisa constar no seu perfil no LinkedIn e em outros bancos de dados que você eventualmente tenha cadastrado seu CV. Isso pois várias vagas “exigem” pós graduação - ou tratam isso como um diferencial. Caso você não atualize essa informação, talvez outros candidatos se destaquem e você até fique de fora do processo seletivo.

Outras informações também devem ser sempre atualizadas, como: cargo (talvez você tenha sido promovido e não atualizou seu CV/Perfil), nível de idiomas, telefones/email, etc.

Aliás, manter o telefone e e-mail sempre atualizados é uma das coisas mais importantes! Não adianta o recrutador gostar do seu perfil, mas não conseguir entrar em contato com você...

## DÊ RESPOSTAS DIRETAS E OBJETIVAS

**Encontre o equilíbrio entre falar demais e falar pouco!**

Responda sempre de forma direta e objetiva. É importante prestar bastante atenção à pergunta para responder àquilo que está sendo perguntado.

Isso é importante pois muitas vezes temos vontade de contar fatos da nossa carreira que consideramos interessantes. No entanto, talvez esse fato não seja relevante na entrevista (ou pelo menos naquele determinado momento).

Dessa forma, procure responder de forma direta o que for perguntando, para não consumir tempo de entrevista com temas que não te serão úteis.

Responder de forma clara e objetiva não significa responder laconicamente (de forma “seca”, “dura”). Significa dar uma resposta completa, mas sem ser exagerado.

## ME CONTE UMA QUALIDADE SUA

**Tenha algumas respostas em mente caso surja essa pergunta na entrevista!**

Quando seu interlocutor pedir – durante a entrevista – uma qualidade ou característica positiva sobre você, tenha em mente:

**1) fale apenas uma qualidade (se ele pedir apenas uma)**

**2) cuidado para não soar arrogante**

Seu interlocutor perceberá se você estiver exagerando, portanto seja verdadeiro!

Já tenha uma ou duas respostas “prontas”, pois essa pergunta é muito comum na entrevista!

Prefira citar uma características que tenha relação com a sua carreira ou atividade profissional.

## FOLLOW UP DO PROCESSO SELETIVO

### **Cuidado com exageros!**

Se você foi entrevistado há algum tempo e ainda não teve retorno, é natural que você tenha curiosidade de saber como anda o processo seletivo. A dúvida é: quando devo fazer esse follow up com o recrutador ou com a pessoa que me entrevistou?

Importante: fique atento se a pessoa te deu um prazo no dia em que te entrevistou, por exemplo: *"deveremos ter uma definição daqui uma semana/10 dias"*. Se ela te deu o prazo, é claro que você deve fazer o follow up após essa data.

Mas se ela não te deu nenhum prazo, espere de uma semana a 10 dias. Isso porque provavelmente ela terá outras pessoas para entrevistar e precisará conhecer todos os candidatos para ter a definição de quem seguirá adiante no processo.

Cuidado para não fazer follow up excessivamente e transmitir uma mensagem negativa.

## FOLLOW UP DO PROCESSO SELETIVO 2

**Não demonstre apenas curiosidade. Mostre interesse pela oportunidade!**

Quando escrever para o recrutador (ou para a pessoa que te entrevistou), não pergunte apenas sobre o processo.

Ao final da mensagem, vale dizer que você está fazendo o follow up pois se interessou muito pela oportunidade, por isso quer saber.

Acho que mandar uma mensagem apenas perguntando do processo torna a mensagem mais “fria”. Quando você reforça que está interessada (o) cria um vínculo maior com quem está contratando. Além disso, todos que estão recrutando gostam de ter candidatos motivados no processo.

Digo isso pois muita gente participa do processo seletivo, mas não demonstra entusiasmo – pelo contrário, por incrível que pareça muita gente demonstra desinteresse.... vai entender...

## ESTUDE SOBRE A EMPRESA

**Esta é uma das formas de se destacar dos demais candidatos no processo seletivo!**

Quando for fazer a entrevista, procure estudar a empresa em questão. Coisas simples que encontramos facilmente na internet: nacionalidade da empresa, número de funcionários, principais produtos, cases de sucesso, comentários de funcionários, etc.

Caso tenha tempo para estudar, faça uma “pesquisa avançada” e procure estudar também um pouco mais sobre o segmento dessa empresa. Procure entender o momento que o segmento vive, principais indicadores, perspectivas, etc.

Fazendo isso você poderá se diferenciar de outros candidatos que não fizeram essa “lição de casa”. Além disso, sempre que entrevistamos pessoas que demonstram que estudaram sobre a empresa temos uma boa impressão. Geralmente são pessoas que demonstram mais interesse e empenho no processo seletivo; e consequentemente, isso é muito bem visto!

# PROCURE DESCANSAR

## **Procurar trabalho dá trabalho!**

Recentemente alguém postou: “procurar trabalho dá trabalho!”.

Acho que todos que buscam recolocação devem ter disciplina e dedicar um bom tempo na busca de oportunidades. Ter regras, métodos, horários, etc.

No entanto, também defendo a tese de que o descanso faz parte do processo. Sobretudo aos domingos.

Tente se ocupar com outros assuntos e cuide de sua saúde mental. Assim você estará bem para recomeçar os trabalhos na segunda-feira!

# THOMÁS DELLA TORRE

Psicólogo formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie em São Paulo em 2009 e especializado em Orientação Profissional e de Carreira pela USP em 2018.

Assessora empresas em processos seletivos há 15 anos, atendendo empresas nacionais e multinacionais de pequeno, médio e grande porte de segmentos variados. Nos últimos anos entrevistou mais de 1.000 pessoas.

Em 2014 fundou a **BLUE**, consultoria boutique de recrutamento e seleção que atende empresas com máxima dedicação, tendo sempre o olhar voltado às pessoas.

Professor do curso "Preparação de Candidato" no qual ensina as melhores técnicas e estratégias de Recolocação Profissional Além disso, atualmente tem um programa de mentoria individual para pessoas que buscam recolocação

**[www.casadacarreira.com.br](http://www.casadacarreira.com.br)**  
**[thomas@casadacarreira.com.br](mailto:thomas@casadacarreira.com.br)**

