

10|02|2009

A explosão da crise financeira mundial no final de 2008 deixou muito trabalhador sem chão. Se você entrou na lista de cortes das empresas, é hora de colocar em ação um "plano B". O ZAP consultou especialistas em gestão de carreira e reúne aqui dicas para você voltar à ativa.

### **1 - PARE E PENSE**

"O desemprego é um momento de transição. É a hora de aproveitar para refletir sobre o caminho que se está seguindo", afirma Rubens Gimaël, coach do Instituto EcoSocial. Na opinião do especialista, não adianta sair correndo e enviar centenas de currículos para as mais diversas empresas.

Antes de dar qualquer passo, é preciso organizar os pensamentos e passar por um processo de autoconhecimento, como explica Vera Costa, do mesmo instituto: "A pessoa tem que reservar um tempo para assimilar a demissão. Ela deve aprender com a experiência e refletir porque perdeu o emprego." Pense no que você tem a oferecer ao mercado e quais características o tornam um profissional de valor, pois será necessário ressaltar o que tem de melhor.

### **2 - OLHE AO REDOR**

Faça um mapeamento do mercado. "Liste uma seleção dos lugares que tenham valores parecidos com os seus", diz Vera. É nesse momento que o profissional deve entrar nos sites das empresas para conhecer melhor a cultura de cada uma e, então, verificar qual delas combina com o seu perfil.

Pode-se considerar a possibilidade de explorar áreas nas quais nunca atuou ou tentar desempenhar funções diferentes. Mudar da posição de funcionário para dono do próprio negócio pode ser uma boa opção, por exemplo.

### **3 - ATIVE SEU NETWORK**

Quando o profissional definir o que quer, basta partir para a ação. Nada de ficar com vergonha ou receio de contatar os relacionamentos desenvolvidos ao longo da carreira. Afinal, muitas oportunidades surgem por indicação. "Ninguém vai bater na sua porta oferecendo trabalho. Por isso aquele que está desempregado precisa agir e ativar sua rede de relacionamentos", afirma José Luis, diretor de recursos humanos da Central de Concursos.

Caso a timidez persista, lembre-se que você não está pedindo favores, mas colocando seu serviço à disposição daqueles que precisam. Sendo assim, o foco nesse terceiro passo é tornar evidente o seu desejo de voltar à ativa. "Após a demissão, o profissional tem que contar o que pode oferecer. O mercado tem de saber que ele existe e o que sabe fazer bem", comenta Mariá Giuliese, diretora-executiva da Lens & Minarelli.

Outra dica é se expressar de forma clara ao conversar com seus contatos. Ao comunicar que busca uma vaga, o indivíduo não deve simplesmente dizer que "está procurando alguma coisa". Muito pelo contrário, o recomendado é ser objetivo e explicar qual a sua área de interesse, já que, de acordo com o coach Rubens, "quem diz frases genéricas só vai receber respostas vagas".

#### **4 - NÃO SEJA PROLIXO NO CURRÍCULO**

Um ponto que é consenso entre todos os especialistas entrevistados é sobre a falta de seleção de dados. A maioria não sabe ser concisa e acaba recheando o currículo com informações sem valor ou que não correspondem com o perfil da vaga oferecida pela empresa.

"As pessoas colocam muitas coisas que não são relevantes. Elas precisam se lembrar que o RH não tem tempo, por isso ele quer bater o olho e encontrar características que sejam interessantes", explica Marcelo Abrileri, presidente da Curriculum.com.br.

Ainda segundo Marcelo, o profissional deve construir o currículo de modo a deixar a experiência profissional e os cursos já feitos o mais coerentes possível com o tipo de posição que pretende ocupar. "Por exemplo, eu devo colocar no documento que fiz um curso de risoto? Bem, depende. Se a vaga for para chefe de cozinha, essa informação é importante, já se for para secretária de uma empresa não tem porque mencioná-la."

#### **5 - PRIORIZE O TÊTE-À-TÊTE**

Ao invés de simplesmente disparar currículos para todos os lugares, é preferível tentar algo mais pessoal, como enviar um e-mail para o diretor de uma empresa se colocando à disposição, manifestando interesse por uma vaga e mostrando o que o profissional tem a oferecer.

"É bom fazer um e-mail se apresentando ou pedir para alguém da sua rede de relacionamentos o aproximar de uma pessoa da empresa. Não tem quem resista ao contato pessoal", afirma a diretora-executiva Mariá.

Inscrever-se em sites de emprego e procurar agências também são formas de conseguir uma recolocação no mercado. Contudo, ficar frente a frente com seu futuro empregador vem em primeiro lugar na lista de prioridades.

#### **6 - SELECIONE BEM OS CURSOS**

Mesmo que o desempregado tenha tempo livre para investir na sua formação profissional, talvez esta não seja a melhor hora para dedicar-se a tal atividade.

É que o foco deve ser a recolocação no mercado. Além disso, por não estar recebendo um salário, o mais indicado é cortar os gastos e deixar o curso para depois.

Contudo, se a pessoa acredita que uma atividade extra realmente pode ajudá-la a conquistar uma vaga é bom selecionar algo que esteja alinhado com aquilo que ela quer profissionalmente.

Um conselho de Roberta Raffaelli, gerente de recrutamento e seleção da Manpower Professional, é avaliar se a instituição que promove o curso é reconhecida. Não adianta o profissional investir seu tempo em algo sem valor ou que não vai servir para ampliar seu network.

## **7 - VENDA O SEU PEIXE**

Não tente ensaiar respostas para uma entrevista. O melhor é se preparar organizando pensamentos para expô-los de forma clara, relacionando suas idéias com suas conquistas ao longo da sua carreira. "Ela deve se focar em contar o que conseguiu desenvolver durante sua vida profissional, conectando suas experiências ao que realizou nas empresas em que atuou", afirma Vera.

"O profissional deve se mostrar alguém proativo e focado em resultados porque em momentos de crise o que a empresa quer é um funcionário que tenha energia e dê resultados", diz Marcelo Abrileri. Mas cuidado para não demonstrar um otimismo exagerado. Segundo o executivo, este comportamento não condiz com a situação econômica que estamos vivendo.

## **8 - SAIBA NEGOCIAR**

Apesar do momento delicado, procure não aceitar oportunidades inadequadas ou concordar com qualquer proposta que a empresa fizer. "A pessoa tem que aprender a negociar seus benefícios. A maioria não sabe se vender bem e acaba não conversando sobre o salário e outros aspectos da vaga", afirma José Luis.

Contudo, o tema é controverso. Enquanto alguns especialistas recomendam tal atitude, outros defendem uma posição diferente, como é o caso do presidente da Curriculum.com.br. "Se a quantia for menor àquela recebida, o meu conselho é aceitar a vaga mesmo assim, porém continuar procurando outro emprego", diz Abrileri.

## **9 - CUIDE DA SAÚDE E CONTROLE OS GASTOS**

Não é o momento para ficar de cama, por isso não se deixe levar pela ansiedade para evitar o estresse, o que interfere no seu bem-estar. Por conta da falta de remuneração, não descuide das finanças. Administração cautelosa dos bens é indispensável neste momento.