

# A BUSCA DE UM NOVO EMPREGO

José Luiz Amâncio (\*)  
[financeir@globo.com](mailto:financeir@globo.com)

A busca de um novo emprego, estando desempregado ou não é sempre um momento difícil, pois a pessoa passa por uma revisão de seus paradigmas pessoais e profissionais (Onde estou, aonde quero chegar e o que quero ?).

Porém a busca de um novo emprego também é um momento em que grandes oportunidades se apresentam:

- Avaliar sua performance ao longo dos anos
- Identificar seus pontos fortes e pontos a serem melhorados
- Redesenhar sua carreira na mesma área com um enfoque mais alinhado com a realidade do mercado de trabalho.
- Buscar ou desenvolver uma nova carreira ( Job rotation).

## **Portanto veja abaixo algumas dicas para lhe auxiliar nesta busca:**

- Lembre-se que a motivação pessoal é tudo e portanto, se você está desempregado, mude a sua postura : nunca diga estou desempregado, diga e pense "estou em busca de novas oportunidades ou disponível".

- Você não é a única pessoa nesta situação e que amanhã é outro dia, demora-se em média 6 meses para se obter um novo emprego .

- Evite a todo custo a depressão pós-demissão (muito comum a partir do segundo ou terceiro mês no qual a pessoa está sem emprego).

- "Exercite o corpo e a mente agradecera !". Use o tempo para se manter em forma com caminhadas e exercícios leves, ou se você for sócio de algum clube freqüente-o afinal nunca se sabe se poderão fazer novos contatos e amizades.

- Você tem mais tempo para sua vida social e portanto aproveite este tempo para visitar amigos e parentes, levar seus filhos para a escola (exercite o seu networking e também procure ter bons momentos).

- Avalie seu desempenho nos últimos 3 empregos e veja coisas que fez bem, coisas que fez mal, e coisas que poderia ter feito (procure aprender com o passado e se preparar para o futuro).

- Veja quais competências você não tem no momento mas que são necessárias em sua área de atuação e procure desenvolvê-las (Inglês é fundamental nos dias de hoje, Espanhol é desejável após saber um pouco de inglês).

- Procure na Internet alguns treinamentos e cursos de E-learning gratuitos e se recicle e aumente suas condições de empregabilidade.

- Localize a biblioteca mais próxima de você, para poder pegar livros de graça e se

reciclar além de ter algum lugar para ir (ficar em casa nunca é bom) .

- Atualize e também prepare o currículo em inglês e espanhol.
- Leia e releia e conheça muito bem o seu currículo.
- Treine uma entrevista com todas as possíveis perguntas (em português ,inglês e espanhol)
- Veja diariamente as vagas na Internet, jornais, network, Banco Nacional de Empregos, Central de solidariedade do trabalhador...
- Além de ler o jornal em busca de empregos e novas oportunidades, mantenha-se informado sobre política, economia e outros assuntos que podem ser abordados em entrevistas.
- Tente uma atividade voluntária, pois a mesma lhe manterá ocupado e também irá ficar bem em seu currículo,além de lhe propiciar um novo networking.

ENFIM TENHA UMA ROTINA SEMPRE REPLETA DE ATIVIDADES E LEMBRE-SE QUE TODAS AS COISAS SE LIGAM UMAS NAS OUTRAS AO FINAL DE TUDO .

BUSCAR UM NOVO EMPREGO É UMA ATIVIDADE TÃO IMPORTANTE E ATIVA COMO QUALQUER OUTRO EMPREGO .

ACIMA DE TUDO MANTENHA O FOCO NO SEU OBJETIVO : Sucesso !!

E procure o sucesso em um aspecto mais amplo (pessoal, familiar, profissional, lazer, forma física. . .) .

Bem boa sorte e sucesso.

José Luis Amancio

---

**José Luis Amancio:** 35 anos , Economista, com especialização em: Comércio Eletrônico, Planejamento Empresarial e Logística e atualmente Pós Graduando da FGV, Diretor Associado da Consultoria Metis Quality. E-mail: financeir@globo.com