

Paula Esteves/LinkedIn/Reprodução

“Entender o que faz sentido para você, o momento em que você está. É o momento de buscar um programa de estágio, uma vaga efetiva ou um freelance? A partir daí, podemos trabalhar no que é necessário para isso, detalhando os passos para se chegar até lá.”

Outra dica é observar o que está sendo mais buscado pelos recrutadores, analisando a descrição de diferentes vagas e definindo pontos de melhoria. “Temos que nos desenvolver no que falta. Quando você vai se cadastrar para uma oportunidade, o que está sendo requisitado? Você tem o que está sendo pedido? O que você consegue desenvolver mais rápido? A dica aqui é dar pequenos passos e definir estratégias para rapidamente começar a agir”, recomenda a mentora.

Autoconhecimento

Junto à necessidade de absorver novos conhecimentos, está a importância de investir no autoconhecimento. Um bom primeiro passo para isso é descobrir a maneira mais eficiente de aprender. “Quando se fala em autoconhecimento, uma coisa importante é saber, primeiro, de que forma você aprende com mais facilidade, pois cada um tem a sua. Existem várias: você pode fazer uma aula contínua, um curso formal, atualizar-se lendo conteúdos, ouvindo podcasts, escrevendo e reescrevendo. Claro que, ao longo da vida, a gente vai transitar entre diferentes formatos, mas a gente precisa se conhecer para trabalhar na nossa potência”, explica Paula.

O esforço para estar em constante atualização, adaptar esses momentos à rotina e acompanhar as mudanças da carreira também é essencial, considerando, principalmente, as novidades tecnológicas e as novas demandas do mercado. Para isso, é importante continuar estudando, aperfeiçoar habilidades e estar antenado em diferentes áreas, já que profissionais multidisciplinares costumam se destacar. Por outro lado, é interessante aprofundar certos conhecimentos para não ficar somente nos saberes superficiais.

Equilíbrio

Para a especialista, o conhecimento técnico para executar as funções é essencial, mas deve



Mais importante que a experiência profissional, é a história de vida do candidato”

Paula Esteves, coCEO da Cia de Talentos

estar equilibrado com as soft skills ou habilidades socioemocionais, ligadas ao autoconhecimento, que tem chamado cada vez mais a atenção dos empregadores. Isso porque essas competências influenciam como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros, a forma como tomam decisões e lidam com situações adversas. Profissionais de sucesso, de acordo com ela, demonstram autogestão de sentimentos, capacidade de empatia, espírito de equipe, boa adaptabilidade, comunicação clara e outros.

“Somos seres relacionais. Não é só sobre o que você fez, mas como você fez. Você precisa comunicar seu trabalho, comunicar a estratégia, os resultados. Ninguém quer alguém para fazer um básico bem feito. As empresas precisam desligar quando percebem que a pessoa pode ser muito boa tecnicamente, mas tem algum problema de relacionamento, de comunicação,

de desempenho. Então, o profissional precisa ter os dois, a parte técnica e o alinhamento com a cultura da empresa. Para isso, é necessário avaliar também se a empresa é para você ou se vale a pena esperar mais para outra oportunidade”, detalha a coCEO.

O que não fazer

Muitas dúvidas dos profissionais giram, também, em torno do que não fazer no

trabalho. Sobre isso, policiar-se para não fazer comparações frequentes com outros profissionais, pois há desafios em todas as realidades; e nunca mentir, visando preservar a relação de confiança construída com colegas e superiores, foram listados pela especialista.

Além disso, Paula defende a separação da vida pessoal e profissional, deixando de lado a negatividade e a apatia para dar lugar a uma postura positiva, seja em qualquer segmento de atuação. “Independentemente do momento, a gente não está 100% feliz todos os dias, o tempo inteiro. Mas a gente tem que conseguir guardar isso numa caixinha e estar com vontade de trabalhar. Ninguém tem nada a ver com nossos problemas pessoais.”

Nesse cenário, ela diz que, quando sentimentos ruins relacionados à carreira dominam o trabalhador, é preciso entender a origem dessa negatividade. “A

gente vem vivendo uma questão importante de saúde mental, e a apatia é um sentimento que paralisa, você vai deixando de ter trabalho, de ter amigos, de se cuidar. Se você estiver nesse momento, pare, respire, entenda que você está passando por um momento ruim, se você consegue tratar isso sozinho ou se precisa de ajuda, se é uma depressão, falta de vitaminas, enfim, tem muitas coisas que a gente precisa olhar para sair desse lugar e encontrar novamente aquela vontade de viver, aquela alegria”, afirma.

Primeira experiência

Para pessoas que estão se formando ou entrando no mercado de trabalho agora, ou até quem está no ensino médio e gostaria de iniciar a trajetória profissional, Paula Esteves diz que, mais importante que ter experiência na área, é a vivência pessoal do candidato. “Primeiro, todo mundo tem uma experiência, uma história para contar. Você pode não ter experiência profissional, mas você tem (experiência) de vida. Como você enfrentou seus desafios, como é sua relação com a família, por que escolheu essa faculdade, como foi para entrar nela, por que você está buscando um trabalho hoje, e tudo isso diz muito sobre você. É sobre como você conta a sua história”, diz.

Portanto, é fundamental destacar projetos e vivências pessoais nas entrevistas: “Um primeiro passo é: se conheça. Reconheça a sua história, conte sua história para você mesmo, o que você tem e o que você quer. Estude a empresa, diga por que você acha que é um lugar para você. Depois, dificilmente você vai passar na primeira etapa. Você vai participar de vários processos até encontrar o seu primeiro emprego, mas isso faz parte do aprendizado”, adianta, orientando fazer uma autoavaliação após cada tentativa.

“Às vezes, a gente se coloca num lugar de primeiro emprego, de inexperiência, mas é importante acreditar em você. Não desista, não se puna. O trabalho faz parte da nossa formação de identidade, ele ocupa um terço das nossas vidas. A gente precisa dele para pagar boleto, para conquistar sonhos, para crescer, para ajudar a nossa família. Cada um no seu movimento, o trabalho é algo fundamental não só por dinheiro, mas para realização”, conclui.