

uptalent

GUIA ESSENCIAL DE GESTÃO DE CARREIRA

MATERIAL COMPLEMENTAR DE MENTORIA

uptalent.com.br

Análise SWOT

A **análise SWOT** é uma ferramenta de gestão utilizada no âmbito corporativo para fazer o planejamento estratégico de empresas e novos projetos.

No pessoal é uma ferramenta para análise situacional que pode auxiliar no autoconhecimento. Ela avalia fatores internos e externos de uma empresa, pessoa ou situação.

ANÁLISE SWOT PESSOAL

POSITIVO		NEGATIVO
INTERNO	<p>FORÇAS (Strenghts):</p> <p>O que você faz bem?</p> <p>Defina uma lista de suas habilidades;</p> <p>Que recursos especiais você possui e pode aproveitar?</p> <p>Cursos, idiomas e habilidades específicas da sua personalidade;</p> <p>O que as outras pessoas acham que você faz bem?</p> <p>Pergunte aos amigos e parentes o que eles acham sobre suas habilidades e peça pra eles pontuarem.</p>	<p>FRAQUEZAS (Weaknesses):</p> <p>No que você pode melhorar? Qual seu ponto fraco?</p> <p>Falta curso, sua autoestima está baixa? Reflita e anote;</p> <p>Onde você tem menos recursos que os outros? Pontue suas dificuldades, seja ela financeira ou não;</p> <p>O que outros acham que são suas fraquezas?</p> <p>Pergunte aos amigos e parentes e anote.</p>
	<p>OPORTUNIDADES (Opportunities):</p> <p>Quais são as oportunidades externas que você pode identificar? Pode ser um novo emprego na sua cidade ou no exterior, entre outras;</p> <p>Que tendências e “modas” você pode aproveitar em seu favor? Relacione as tendências com suas habilidades e encontre um meio termo para se adaptar a oportunidade, após claro, uma análise profunda sobre o assunto.</p>	<p>AMEAÇAS (Threats):</p> <p>Como seus concorrentes podem te prejudicar?</p> <p>O que eles possuem que você ainda não conseguiu?</p> <p>Pós-graduação, inglês, vestuário, boa dicção, boa escrita...etc, anote tudo;</p> <p>O que seu concorrente anda fazendo? Como eles estão se atualizando diante de um mercado cada vez mais concorrido?</p> <p>Analise, copie coisas boas e adapte ao seu gosto.</p> <p>Busque alternativas para ganhar mercado.</p>
EXTERNO		

ANÁLISE SWOT PESSOAL

POSITIVO		NEGATIVO	
INTERNO	<p>FORÇAS (Strengths):</p> <div></div>	EXTERNO	<p>FRAQUEZAS (Weaknesses):</p> <div></div>
	<p>OPORTUNIDADES (Opportunities):</p> <div></div>		<p>AMEAÇAS (Threats):</p> <div></div>



GUIA ESSENCIAL DE
GESTÃO DE CARREIRA

CURRÍCULO

INTRODUÇÃO

O currículo é uma ferramenta essencial na nossa carreira e muitos não sabem o poder que podem ter nas mãos ao montar um com intenção e estratégia.

O currículo na maioria das vezes será seu primeiro contato com a empresa e é muito importante que ele cause a melhor primeira impressão possível!

Ele faz parte das suas ferramentas de marketing pessoal e deve ser usado estrategicamente para “te vender” para o recrutador da melhor forma.

Isso porque ele será o motivador de uma entrevista, pois a partir do que você coloca nele e a forma que coloca, poderá gerar o interesse em o recrutador querer saber mais detalhes e você poder (terminar)

Por isso criei esse capítulo, para te ensinar as **melhores ferramentas e estratégias** para você montar seu currículo e deixá-lo mais atraente para o mercado, mostrando todo o potencial que muitas vezes você nem sabe que tem nas mãos por não saber se apresentar da melhor forma.

PRINCIPAIS ERROS PARA VOCÊ PARAR DE COMETER, *HOJE!*

Antes de começar a “colocar a mão na massa” gostaria de começar quebrando alguns tabus em relação ao currículo e compartilhar alguns **erros para você parar de cometer desde já:**

- O que você fez em maior ou menor grau, pode colocar, não tenha medo. Se está vendo que o mercado está solicitando aquela experiência e você já fez no seu trabalho seja uma ou duas vezes, você **PODE e DEVE** adicionar no seu currículo.
- Resultados não são só aqueles que você conseguiu sozinho, se você alcançou em equipe, fez parte de um projeto, pode e deve adicionar.
- Não subestime o simples, o que é óbvio para você não é para o recrutador.
- Não tenha medo de se posicionar como freelancer / autônomo.
- Não perca a assertividade, um bom currículo sabe passar a melhor informação de forma mais rápida, muitas pessoas se perdem e ficam com currículos longos porque ao invés de explicar o que fazem, querem explicar com detalhe como fazem.
- O mercado quer VERBO e RESULTADO - comece sempre que possível com um verbo
- Tópicos superficiais.

PILARES DE UM CURRÍCULO

ESTAR ALINHADO COM O QUE O MERCADO QUER

PALAVRA-CHAVE DA SUA ÁREA DE ATUAÇÃO

ORIENTADO PARA RESULTADO

ASSERTIVIDADE: DIZER MENOS COM MAIOR QUALIDADE

**VERBO + PROCESSOS + METODOLOGIA
+ FERRAMENTA + RESULTADOS**

=

Currículo Estratégico

CURRÍCULO BASE E CURRÍCULO PERSONALIZADO

Seu **CURRÍCULO BASE** é, como o próprio nome sugere, o modelo base que contém suas principais informações e habilidades.

A partir dele que você criará seus **CURRÍCULOS PERSONALIZADOS** para vagas diferentes, se guiando pelas particularidades de cada vaga e tendenciando o discurso e informações para que se encaixem melhor nos requisitos divulgados nos canais nos quais você achou a vaga.

Para essa personalização é importante que você observe bem as descrições de cargo e palavras-chave divulgadas e veja o que você faz que se encontra com elas, dessa forma, na descrição das suas experiências você vai trazê-las para destaque e colocar em primeiro lugar, influenciando um maior match com a vaga.

ESTRUTURA IDEAL DE UM CURRÍCULO

Primeiramente, você precisa saber que um bom currículo deve ser elaborado em WORD uma vez que este segue sendo o modelo com maior aceitação e leitura pelos “robôs” e a inteligência artificial. Assim sendo, segue abaixo a estrutura que você deve seguir:

- A. DADOS PESSOAIS**
- B. OBJETIVO PROFISSIONAL**
- C. RESUMO PROFISSIONAL**
- D. FORMAÇÃO ACADÊMICA**
- E. EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**
- F. IDIOMAS**
- G. CURSOS E QUALIFICAÇÕES**
- H. INFORMÁTICA E INFORMAÇÕES ADICIONAIS**
- I. SESSÕES ADICIONAIS**

VERBOS PARA VOCÊ UTILIZAR NO CURRÍCULO

VERBOS PARA DEMONSTRAR **AÇÃO**

Analisar

Prever

Avaliar

Investigar

Auditar

Identificar

Examinar

Monitorar

Calcular

VERBOS PARA DEMONSTRAR **RESULTADOS**

Alcançar

Conservar

Entregar

Concluir

Reduzir

Impulsionar

Ganhar

Adquirir

Proteger

Diagnosticar

Avançar

Consolidar

Expandir

Diminuir

Alcançar

Melhorar

Otimizar

Gerar

VERBOS PARA VOCÊ UTILIZAR NO CURRÍCULO

VERBOS PARA DEMONSTRAR LIDERANÇA

Presidir
Ensinar
Controlar
Delegar
Treinar
Inspecionar

Coordenar
Dirigir
Orquestrar
Mobilizar
Comandar
Guiar

Planejar
Motivar
Gerir
Supervisionar

VERBOS PARA DEMONSTRAR EXECUÇÃO

Formalizar
Traçar
Implementar
Editar
Documentar

Projetar
Criar
Introduzir
Montar
Instituir

Desenvolver
Colaborar
Revisar
Facilitar

PONTOS PARA ATENTAR EM RELAÇÃO AO CURRÍCULO, *HOJE!*

- Fonte de fácil leitura (de preferência Calibri Corpo, Times)
- Atenção a validade das informações
- Atenção a escrita
- Explique experiências por tópicos, contando quais processos você cuida
- Coloque palavras-chave da sua área de atuação
- Atenção a lógica, assertividade das informações
- Sempre adaptar para a vaga que você está se inscrevendo

Pontos para se atentar em **NÃO** colocar no seu currículo:

- **FOTO**: só envie se for solicitado
- **ENDEREÇO**: coloque apenas a cidade/estado
- **DOCUMENTOS**: não coloque, não precisa e é perigoso!
- **REFERÊNCIAS**: somente se for solicitado
- **PRETENSÃO SALARIAL**: tratar durante a entrevista

Os currículos das próximas páginas estão preenchidos com exemplos de mentorados que foram aprovados em seus processos seletivos para que você entenda na prática como pode preencher e adaptar ao seu contexto.

NOME COMPLETO

E-mail: XXXXXXXX | LinkedIn: XXXXXX Tel:

XXXXXXXXXXXXX | Brasileira

Cidade/Estado: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

***(ATENÇÃO PARA QUE ESSAS INFORMAÇÕES DE CONTATO ESTEJAM CORRETAS)**

Objetivo: Atuar como no setor de **(LEMBRAR DE SEMPRE PERSONALIZAR ESSE CAMPO PARA A VAGA QUE ESTIVER APLICANDO ANTES DE ENVIAR O CV)**

Resumo Profissional

Economista com passagens pelas áreas de Gestão e Captação de Ativos Financeiros, Operações Financeiras e Planejamento e Controle. Possuo grande interesse e curiosidade pelo Mercado Financeiro. Profissional com perfil analítico, pensamento lógico, atento aos detalhes e que zela pela melhoria contínua dos processos.

Formação Acadêmica

Mestrado

NOME DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO + NOME DO CURSO + DATA DE FORMAÇÃO OU PREVISÃO DE FORMATURA

Ensino Superior:

NOME DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO + NOME DO CURSO + DATA DE FORMAÇÃO OU PREVISÃO DE FORMATURA

Experiências Profissionais

XXXXXXXXXX - Empresa de consultoria em Recursos Humanos **(NOME DA EMPRESA + BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE O QUE É A EMPRESA - EM POUCAS PALAVRAS SÓ PARA CRIAR UM BREVE CONTEXTO)**

Cargo: XXXXXXXXXXXX– Desde XX/XX **(NOME DO CARGO + PERÍODO DE TRABALHO)**

- ❓ **MUITA ATENÇÃO, ESSA É A PARTE MAIS IMPORTANTE DO SEU CURRÍCULO, ESCREVA COM MUITO CUIDADO EM FORMATO DE TÓPICOS CURTOS E ASSERTIVOS QUE RETRATEM O PROCESSO/ATIVIDADE QUE VOCÊ CUIDA.**
- ❓ **NUNCA ESCREVA EM PRIMEIRA PESSOA**

ESTÁ COM DIFICULDADE DE COMO ESCREVER DE FORMA ATRATIVA E ASSERTIVA?

1) PESQUISE NO GOOGLE “DESCRIÇÃO DE CARGO DA (ADICIONE SUA FUNÇÃO)

2) VERIFIQUE OUTROS PERFIS COM O MESMO CARGO NO LINKEDIN PARA SE INSPIRAR

3) ACESSE O MAPA DE CARREIRAS DO VAGAS.COM <https://www.vagas.com.br/mapa-de-carreiras/>

- ❓ **SEMPRE RESPEITE A ORDEM, ONDE A EXPERIÊNCIA MAIS RECENTE FICA É A PRIMEIRA DA LISTA**
- ❓ **COLOQUE PALAVRAS CHAVES DA SUA ÁREA DE ATUAÇÃO - MUITO IMPORTANTE**

- Responsável pelo programa de Jovens Aprendizes (Recrutamento, seleção, controle de cotas e acompanhamento dos jovens).
- Participação de todas as etapas do programa de estágio universitário (Recrutamento, seleção, treinamento, acompanhamento de carreira, indicadores).
- Suporte nas diversas atividades diárias dos Business Partners (indução, team buildings, atendimento aos clientes internos).

Idiomas

-  **DEFINIR O GRAU DE FLUÊNCIA DA LÍNGUA E COLOCAR EM TÓPICOS OS CURSOS/ CERTIFICAÇÕES/ INTERCÂMBIOS QUE JÁ TIVERAM REALIZARAM. EXEMPLO:**

Inglês Fluente

- Mestrado em Gestão de projetos cursado em Inglês -2018/2019
- Cultura Inglesa – curso de 8 anos completo 2010.
- Certificação XXXX – 2013
- Intercâmbios para XXXXXXXX – Vancouver - Canada Maio a Julho/2011.
- Curso na CATS – Cambridge - Inglaterra – Julho/2008

Espanhol Fluente

Intercâmbio para XXXXXXXX– Espanha – agosto de 2013 a fevereiro de 2014.

Francês Avançado

- Aulas particulares – Desde abril/2015
- Curso Aliança Francesa – De Julho 2012 á julho de 2013
- Curso na France Langue – Nice – França – Agosto/2015

Cursos complementares

Curso XXXXXXXX – MES/ANO

Curso XXXXXXXX – MES/ANO

Curso XXXXXXXX – MES/ANO

-  **RESPEITE A ORDEM DO MENOS PARA O MAIS RECENTE**

Informática / Sistemas



Domínio do XXXX, XXXX,XXXX (LISTAR OS SISTEMAS, SOFTWARES)

Trabalho Voluntário

DESCREVER O TRABALHO VOLUNTÁRIO DE FORMA ASSERTIVA

ATENÇÃO AS CONSIDERAÇÕES ABAIXO:

- Esses “macro-tópicos” devem estar de acordo com a sua experiência e trajetória profissional, os que considero imprescindível são: informações pessoais, objetivo, formação acadêmica, experiências profissionais e cursos complementares (caso tenha).
- Fique a vontade para alterar a formatação do template porém mantenha essa lógica de conteúdo.
- O conteúdo apresentado acima para descrição das atividades é para exemplo, deve ser adaptado para cada caso individualmente.

- ☐ **SEMPRE PERSONALIZE TODA ESSA PARTE DE “EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL” ANTES DE SE CANDIDATAR PARA UMA VAGA, SE TEM A DESCRIÇÃO DE CARGO LEMBRE QUE VOCÊ TEM O “OURO” NA MÃO E ADAPTE OS SEUS PROCESSOS AOS QUE ESTÃO SENDO SOLICITADOS.**

Exemplo:

- Gestão de equipe multifuncional de 5 pessoas, de estagiário a analista sênior
- Articulação entre áreas do negócio (Marketing, Comercial, Financeiro) e Operações
- Análise de dados para apoiar decisões estratégicas (previsão de demanda, lançamento de produtos, plano de produção)
- Monitoramento de KPIs (Acuracidade da Previsão de Vendas, Nível de Serviço e Estoques)
- Gestão e otimização de estoques, sendo responsável pelo orçamento anual (P&L)
- Iniciativas para desafiar flexibilidade industrial e redução de custo de produção (COGS)
- Solução de problemas operacionais para garantir o melhor nível de serviço e foco no cliente

Resultados

- Implementação de processo de recuperação de vendas durante crise de produção, recuperando R\$12M em receita;
- Liderança de iniciativas para reduzir estoque em excesso e obsoleto, que geraram uma redução de custo de R\$ 8 milhões;
- Construção de processo de gerenciamento de risco na categoria de maquiagem, melhorando o nível de serviço de 85% para 96% no ano.

EMPRESA XXXXXX - RESUMO - DATA DE ATUAÇÃO (CASO TENHA ASSUMIDO DOIS OU DIFERENTES CARGOS EM UMA EMPRESA)

Cargo: XXXXXXXX

ATIVIDADES E PROCESSOS QUE CUIDAVA EM FORMATO DE TÓPICOS

- Gerenciamento de projetos e monitoramento de KPIs
- Key User de Demand Planning, responsável pelo suporte e treinamento dos times
- Suporte na gestão de recursos do Escritório de Projetos de Supply Chain
- Interface com TI para gestão e priorização de demandas de desenvolvimento

Resultados

- Implementação do “Programa Zero Waste” na L’Oréal Brasil reduzindo mais de R\$30M de gasto com destruição de estoque obsoleto em 4 anos;
- Desenvolvimento de análise de dimensionamento da malha logística, aprovando o projeto de fechamento de um Centro de Distribuição da L’Oréal;

Cargo: XXXXXXXXXXXX

ATIVIDADES E PROCESSOS QUE CUIDAVA EM FORMATO DE TÓPICOS

- Suporte na elaboração do plano anual de programas de desenvolvimento
- Contato e negociação com consultorias.
- Responsável por toda a logística de treinamento (locação de espaço, transporte, alimentação).
- Divulgação e organização do programa de Qualidade de Vida

uptalent

CONHEÇA AS SOLUÇÕES EM:



www.uptalent.com.br



@uptalent.co e @marianareis.ra



[/uptalentcompany](#) e [/marianadiasreis](#)



contato@uptalent.com.br



(21) 99523-6552

Compre agora o livro
TÔ ME FORMANDO, E AGORA?
Por Mariana Reis

