

Como se preparar para a entrevista

por Camila Micheletti

http://carreiras.empregos.com.br/carreira/administracao/ge/entrevista/preparese/141003-dicas_preparacao.shtm

A entrevista de emprego é o momento mais importante do processo seletivo. Se você chegou até aqui, já pode se sentir um vitorioso, pois passou pela primeira etapa, que é a triagem inicial de currículos, e a segunda, chamada por muitas empresas e consultorias de entrevista de pré-seleção, normalmente feita por telefone.

Todos os selecionadores e especialistas em RH concordam em um ponto: para obter sucesso na entrevista, é fundamental conhecer, antes de mais nada:

- **a você mesmo.** Reflita e analise quais as suas habilidades e competências mais importantes, limitações, pontos fortes e fracos, o que você deve ressaltar e o que não precisa ser colocado na entrevista. Avalie também o que você quer realmente para sua vida profissional. Lembre-se: não é só a empresa que vai escolher você, mas você também precisa se conhecer para saber qual a organização que mais se adequa às suas necessidades.
- **a empresa que você vai fazer a entrevista.** Visite o site, leia em jornais e revistas, converse com conhecidos e especialistas de mercado, frequente listas de discussão na internet, enfim, descubra o maior número de informações possível sobre a companhia. Não só para demonstrar que você se interessou em saber mais sobre a empresa e conhece o negócio, como também para descobrir se a empresa é realmente idônea e merece o seu empenho, dedicação e trabalho. Avalie a oportunidade com muito cuidado, e não aceite a primeira proposta só porque você está desempregado ou quer sair da atual empresa.

DIAS ANTES...

Agora que você já tem consciência do que pode oferecer à empresa e o tipo de organização que mais lhe agrada, confira o que fazer dias antes da entrevista, de acordo com as especialistas Luciana Sarkozy, da Career Center e Denise Kamel, da Selectus RH:

- **Atualize seu currículo.** Todos os cursos que você fez no último ano estão lá? As datas de entrada e saída dos empregos estão corretas? As formas de contato (telefones, endereço residencial e e-mail) estão atualizadas? Há erros de ortografia? Se precisar, peça ajuda a um professor de português ou profissional de RH para auxiliá-lo nesta tarefa. Confira também o modelo de currículo do Empregos.com.br
- **Faça um planejamento** do que pode ser perguntado e treine a entrevista em casa antes. Saiba quais as perguntas mais comuns da entrevista e faça uma retrospectiva da sua carreira, listando as empresas que trabalhou, os principais cursos e, muito importante, quais resultados você conseguiu atingir. A empresa vai querer saber porque você é o candidato ideal e onde você pode ser útil para ela. Se você achar necessário, redija as informações por escrito e grave uma simulação da entrevista. Também vale usar um amigo, parente ou até mesmo o espelho como selecionador. O importante é estar seguro e confiante da sua capacidade e do que vai falar.

UM DIA ANTES...

A ansiedade e preocupação começam a perturbar você? Calma, a entrevista não é um bicho de sete cabeças. Tome estes cuidados e relaxe:

- **Ter uma boa noite de sono** vai deixar você mais atento, animado e descansado também, o que é bom para a aparência e para a mente.
- **Não coma alimentos fortes nem em lugares suspeitos.** Nada pior do que ter dor-de-barriga logo neste dia, não é mesmo?
- **Evite também tomar remédios muito fortes**, que possam dar algum efeito colateral
- **Imprima um currículo.** Lembre-se de checar se há tinta e papel suficiente antes. Mesmo que você já tenha enviado o documento por e-mail ou carta, é recomendável levar outro para o selecionador

- **Separe a roupa do dia seguinte com antecedência.** Nada de excessos e extravagâncias. Vá com uma roupa sóbria mas confortável, com a qual você se sinta bem e passe exatamente a imagem que você é. Para as mulheres, a dica é: evite barriga de fora e decotes, cores muito marcantes, perfume muito forte e acessórios em excesso. Na dúvida, aposte no tradicional.
- **Investigue o caminho** que você vai precisar fazer para chegar na empresa e quanto tempo leva. Se você não conhece muito bem o lugar, separe uns 15 minutos a mais, no caso de acontecer algum imprevisto e você se perder. O que não pode é chegar atrasado.

NO DIA DA ENTREVISTA...

Agora não adianta mais ficar sofrendo por antecipação ou imaginando como será a entrevista. Esqueça o seu histórico profissional por um tempo e fique atento:

- Se estiver muito nervoso, algumas horas antes **tome um chá de camomila**, que costuma acalmar. Florais de Bach também são indicados, por serem naturais. Não tome calmantes, que podem te deixar sonolento demais e causar o efeito inverso
- **Chegue 10 a 15 minutos antes do horário combinado.** Use este tempo para conhecer o ambiente, as pessoas que lá trabalham, entenda a "atmosfera" do lugar. Às vezes nesse tempinho extra já é possível perceber se os funcionários estão felizes ou entediados com o trabalho, se há ou não uma rotatividade muito alta na empresa, se você é a primeira ou a décima pessoa que vai ser entrevistada para esta vaga... vá com calma, não faça perguntas. Muitas coisas aparecem assim de repente, na conversa entre um funcionário e a recepcionista, no modo que ela atende ao telefone... fique alerta!
- **Não fale mal do seu emprego anterior**, mesmo na sala de espera
- **Trate educadamente todas as pessoas** que você falar na empresa, não só o selecionador. Você pode estar sendo analisado desde o momento que colocou os pés na companhia, portanto seja agradável. Cuidado para não ficar íntimo demais: evite gracinhas do tipo "meu anjo", "querida (o)", "amiga (o)", etc.
- **Evite fumar, mascar chicletes**, roer unhas e olhar demais no relógio enquanto aguarda a sua vez
- **Desligue o celular** assim que chegar na empresa
- Não dê vexame: **saiba o nome e cargo exato do entrevistador.** Chamar o profissional pelo nome deixa o clima mais harmonioso e amigável
- **Reserve tempo suficiente** para a entrevista. Não agende mais do que dois processos por dia, e se você estiver trabalhando, peça a manhã ou a tarde de folga. Você pode ter que passar por uma dinâmica de grupo, que normalmente demora pelo menos 2 horas.
- Finalmente chegou a sua vez e você foi chamado? **Tenha autoconfiança**, demonstre energia, entusiasmo e disposição em conseguir a vaga e começar a trabalhar. Não se sinta menosprezado e nem aja como se você estivesse "medingando" um emprego. Da mesma forma que você precisa trabalhar, o empregador também precisa dos seus serviços e do seu conhecimento. Por isso, saiba vender seu peixe!
- Durante a entrevista, **reflita bem antes de responder.** Não se precipite, mas também não enrole. Não dê respostas monossilábicas, como "sim", "não" e "é". Argumente, interaja com o selecionador. O maior beneficiado será você.