

**COMPETÊNCIAS PARA EMPREGOS À DISTÂNCIA PROCURANDO COMO SE APRESENTAR DURANTE UMA ENTREVISTA ONLINE?**

As entrevistas de emprego têm sido sempre assustadoras para empregados de todos os níveis de experiência, porque incluem uma primeira impressão rápida e podem colocá-lo à prova para demonstrar o seu valor. A entrevista online pode ser ainda mais stressante; contudo, ainda há várias formas de se fazer parecer profissional e causar uma excelente primeira impressão online.

# UMA LINGUAGEM CORPORAL ADEQUADA

Uma linguagem corporal envolvente durante a entrevista ajudá-lo-á a responder com confiança e com energia. Aqui encontrará uma lista de coisas que deve e não deve fazer:

* **Não se desleixe!** O desleixo pode fazê-lo sentir-se cansado e querer já estar feito com a entrevista.
* **Não cruze os braços nem as pernas!** Cruzar os braços ou pernas fará parecer que não está completamente empenhado e pode causar um bloqueio mental que dificulta realmente a informação.
* **Fique atento ao contacto!** Em vez de olhar para a pessoa no ecrã, olhe directamente para a webcam e permaneça ocupado. Pode ser complicado olhar para a câmara quando se vê uma pessoa no écran.
* **Sorria e pareça genuíno!** É importante ter um sorriso confiante e genuíno ao dar início à entrevista. Além disso, enquanto o gerente de contratação fala, é importante parecer interessado, concentrado, e em geral, ter uma expressão agradável no seu rosto.
* **Lembre-se sobre o tom de voz correcto!** Um tom de voz confiante e entusiástico vai deixá-lo menos nervoso. Relaxe e lembre-se de respirar.
* **Vista-se de forma inteligente!** Uma roupa de adequada pode ter um forte impacto sobre um recrutador, mesmo que a entrevista seja online. Vista-se da cabeça aos pés, como se tivesse uma entrevista presencial! Vai fazê-lo sentir-se mais confiante!

# ESTAR CONFIANTE AJUDA!

Lembre-se de que quer dar a impressão de ser genuíno e autêntico durante uma entrevista. Essa é a sua oportunidade de se exprimir fora do jornal. Agora pode mostrar quem é como indivíduo!

Uma linguagem corporal adequada é essencial, mas também é preciso lembrar sobre outras formas de parecer profissional. Pare e pense profundamente nos seus pontos fortes, fraquezas e traços. Pode fazer uma lista antes do tempo para organizar os seus pensamentos. De qualquer forma, estas serão provavelmente perguntas feitas durante a entrevista. Quando souber o que quer comunicar, será mais fácil deixar transparecer naturalmente os seus pontos fortes.

Ao tentar apresentar-se como uma pessoa profissional e bem comportada, dá-se a si próprio a melhor oportunidade possível de fazer sucesso na sua transição para uma carreira de trabalho à distância. Prepare-se de antemão e seja você mesmo, pois é uma forma perfeita de fazer boas primeiras impressões e iniciar um novo caminho de carreira online.

*"Duas coisas permanecem irrecuperáveis: o tempo e uma primeira impressão". Cynthia Ozick*

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Para mais informações sobre como se apresentar para uma entrevista online, pode visitar os seguintes links:

https://ca.indeed.com/career-advice/interviewing/how-to-introduce-yourself-in-a- entrevista

https://ca.indeed.com/career-advice/interviewing/video-interview-guide

https://www.cpsgroupuk.com/blog/how-to-present-yourself-in-an-online-interview



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922