

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

**EXERCÍCIOS DE AUTO-REFLEXÃO**

A entrevista de emprego pode ser assustadora, especialmente quando a tem online. A primeira impressão continua a ser essencial, apesar de se estar a candidatar a um emprego remoto. Há muitas maneiras de se apresentar. Por exemplo, precisa de se lembrar de ter uma boa postura e linguagem corporal e mostrar as vantagens mais significativas de si próprio.

O objectivo destes exercícios é ajudá-lo a apresentar-se da melhor maneira possível durante uma entrevista online.

1. Quer causar uma grande primeira impressão e ser visto como autêntico e profissional? Se sim, precisa de praticar antes do tempo. Uma das coisas que são importantes durante uma entrevista em linha é a auto-introdução. Tente responder às seguintes perguntas para o ajudar a causar uma primeira impressão fantástica no seu entrevistador!

Quem sou eu? (O seu nome, nacionalidade, antecedentes pessoais)

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….……………………………….

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Qual é o meu historial educacional?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Qual é a sua experiência profissional e formação?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Quais são os seus hobbies e interesses?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

1. Escreva abaixo todas as suas vantagens e desvantagens. Há uma grande possibilidade de que o seu entrevistador de emprego lhe pergunte em que é bom e em que é mau. Portanto, precisa de estar preparado, pois quer causar uma excelente primeira impressão e começar o seu primeiro trabalho remoto!

VANTAGENS DISADVANTAGENS

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

……………………………………………………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

……………………………………….

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

………………………………………

1. A chave para entrevistas online é ter confiança e mostrar quem você é! No entanto, não pode esquecer-se de se certificar de que tudo está a funcionar perfeitamente e de que está pronto para uma entrevista. Crie uma lista de verificação, e não se preocupe com a sua primeira entrevista online! Abaixo pode encontrar uma lista de coisas que pode fazer antecipadamente para tornar a sua auto-apresentação tão boa quanto possível.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pesquisar a empresa |  | Aprenda o seu currículo de cor |  |
| Prática de perguntas comuns de entrevista |  | Pratique a sua fala ao espelho |  |
| Venha acima com perguntas para o seu entrevistador |  | Certifique-se de que ninguém o interrompe durante uma entrevista |  |
| Preparar roupa formal |  | Teste a sua máquina fotográfica, altifalantes, e internet |  |

Lembre-se de colocar ✓ quando tiver terminado!

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

Para mais informações, pode visitar o nosso sítio Web: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject> e o nosso Facebook: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922