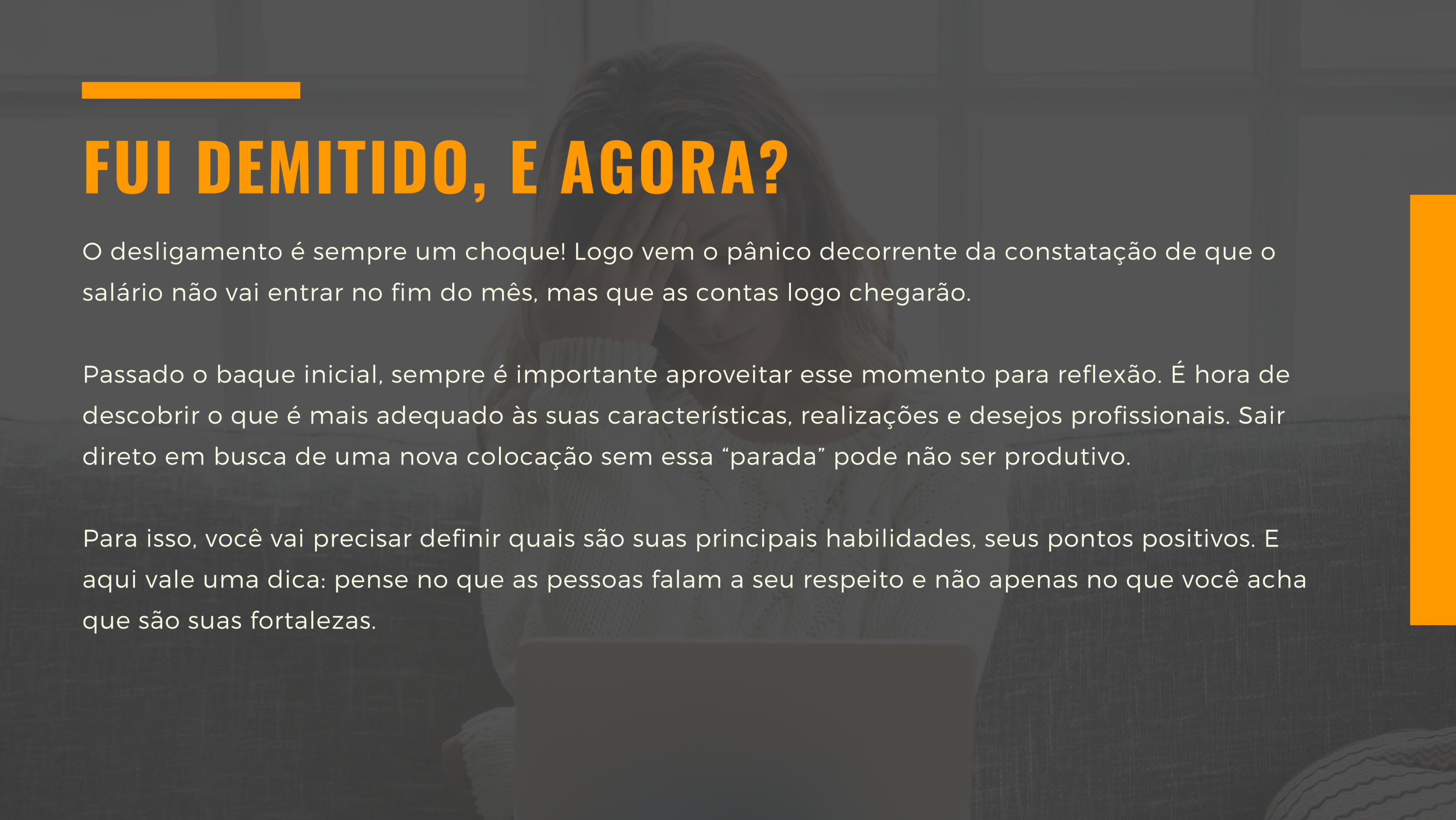


Andréa **K**rug

---

# COMO SE RELOCAR NO MERCADO DE TRABALHO

---



# FUI DEMITIDO, E AGORA?

O desligamento é sempre um choque! Logo vem o pânico decorrente da constatação de que o salário não vai entrar no fim do mês, mas que as contas logo chegarão.

Passado o baque inicial, sempre é importante aproveitar esse momento para reflexão. É hora de descobrir o que é mais adequado às suas características, realizações e desejos profissionais. Sair direto em busca de uma nova colocação sem essa “parada” pode não ser produtivo.

Para isso, você vai precisar definir quais são suas principais habilidades, seus pontos positivos. E aqui vale uma dica: pense no que as pessoas falam a seu respeito e não apenas no que você acha que são suas fortalezas.

# O CURRÍCULO

## DICAS IMPORTANTES:

1) O currículo bem elaborado deve ser claro, objetivo e focado na área em que você está buscando.

2) Manter a objetividade e falar a verdade a respeito de suas experiências e carreira profissional são pontos positivos na recolocação profissional.

3) Não há necessidade de falar de suas qualidades pessoais, dizer que é dinâmico ou tem bom relacionamento interpessoal. Essas características serão avaliadas durante o processo seletivo.

---

# NETWORK

A networking é uma espécie de parceria, por meio da qual as pessoas que fazem parte deste círculo de contatos trocam informações, influência e aprendizado profissional.

Com ela, as pessoas se ajudam mutuamente em ocasiões como indicação para um novo emprego ou realização de um negócio. Por isso, é essencial cultivá-la.

Muitos nunca estão disponíveis para ninguém, não promovem trocas durante anos e, quando necessitam, acionam a rede. Alguns usam de um tom muito íntimo, outros algo do tipo “você tem a obrigação de me ajudar”.

Se por qualquer razão você não cuidou de sua rede, seja humilde. Aborde as pessoas fazendo essa "mea culpa".

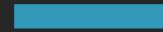


# O QUE NÃO É LEGAL FAZER

É óbvio que sentimos a angústia, a ansiedade e, por vezes, até mesmo o desespero das pessoas. Mas isso não pode servir de justificativa para alguns deslizes no emprego dos bons costumes.

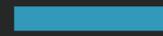
Alguns candidatos na ânsia de se fazerem notar, cometem excessos, beirando a falta de noção - e, às vezes, a de educação também.

Não se deve, por exemplo, fazer uma solicitação de conexão em redes sociais, e logo após o aceite já enviar o CV.



O volume de ofertas é diretamente proporcional à situação econômica do país, mas nunca é nulo. O caminho é duro, requer paciência e disciplina, mas se sua busca for direcionada por suas competências e para seus objetivos de carreira, muito maior será a chance de uma recolocação eficaz.

Andréa *K*rug



[www.andreakrug.com.br](http://www.andreakrug.com.br)



[/apkrug](https://www.instagram.com/apkrug)



[/andrea-krug](https://www.linkedin.com/company/andrea-krug)



[/andreakrugconsultoria](https://www.facebook.com/andreakrugconsultoria)

COLABORAÇÃO: Startup Peopleware