



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Guião para a organização de iniciativas de aprendizagens baseadas no contexto de trabalho (Work Based Learning) no âmbito do Turismo e Eno- Gastronomia

Guião para formandos do EFP (Ensino e Formação Profissional)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Capítulo 1: Introdução aos estágios.....	3
1.1: Como encontrar um estágio /Como escolher o estágio de forma correta	3
1.2: Estágios no próprio país	4
1.3: Estágios no estrangeiro	6
Capítulo 2: Documentos necessários para um estágio	9
2.1: Currículo em format Europass.....	9
2.2: Passaporte de Línguas	9
2.3: Suplemento ao Certificado	10
2.4: Suplemento ao Diploma	10
2.5: MOBILIDADE DE APRENDIZAGEM	10
Capítulo 3: Construção da identidade digital -VISIBILIDADE/CRIAÇÃO	11
3.1: Identidade Digital	11
3.2: FACEBOOK	12
3.3: TWITTER	14
3.4: INSTAGRAM.....	15
3.5: LINKEDIN.....	16
3.6: YOUTUBE	17
3.7: Gestão das redes sociais / ferramentas para Controlo das mesmas	17
Capítulo 4: Dicas para Entrevistas de Trabalho.....	20
4.1: Como estar preparado para uma entrevista de trabalho	20
4. 2: Diferentes tipos de entrevistas de trabalho	21
4.3: O que fazer ou não fazer numa entrevista de trabalho	22
Capítulo 5: Informação útil para o período anterior e posterior ao estágio	25
5.1: Antes de realizares o estágio.....	25
5.2: Depois de terminares o estágio.....	27





CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO AOS ESTÁGIOS

1.1: Como encontrar um estágio /Como escolher o estágio de forma correta

Fazer um estágio tem várias vantagens. É bom ganhar experiência de trabalho, construir o seu currículo e ter uma ideia do tipo de empregados que o mercado de trabalho está a procurar. Além disso, muitas vezes os alunos adquirem diversas competências através de um estágio em comparação com a educação tradicional. Na sociedade atual, muitos estudantes concluem um estágio e, para algumas empresas, é até um componente obrigatório do percurso educativo do candidato a emprego. Existem diferentes formas de procurar um estágio. Se um formando está inscrito num programa de educação vocacional, muitas vezes há um consultor de carreira ou um supervisor de estágio, etc., que pode ajudá-lo a encontrar um estágio adequado ao seu perfil. Enquanto formando, fale com consultores académicos, orientadores de carreira escolar (psicólogos) e formadores para descobrir quais as empresas no seu segmento de atuação que oferecem estágios, nos quais cada formando receberá experiência real e com valor acrescentado.

Além disso, muitas vezes as escolas de Educação e Formação Profissional têm parcerias com empresas e através destas parcerias também é possível encontrar um estágio adequado. Escolas ou empresas também organizam eventos relacionados com ofertas vocacionais ou feiras. Durante esses eventos, é possível encontrar informações sobre as diferentes empresas e organizações presentes. Esses eventos são perfeitos para interagir e conhecer possíveis empregadores. Também costuma haver informações disponíveis sobre estágios. Outra maneira de procurar estágios é a internet. Existem sites que reúnem a informação sobre todos os estágios disponíveis e os disseminam. Sites como o *LinkedIn* podem, também, ser um bom ponto de partida para procura de emprego/ estágio. No site das empresas e organizações também há vagas listadas. Além disso, é sempre possível abordar empresas ou organizações diretamente para perguntar se estão a aceitar, nesse momento, estagiários. Um estágio bem sucedido é aquele que pode ajudá-lo com o seguinte:

1. Um estágio que ensina os conhecimentos básicos e competências necessárias para ser contratado para um emprego em tempo integral (seja na empresa onde esteve a estagiar ou por um de seus concorrentes);
2. Uma experiência de estágio que melhorará positivamente seu currículo;
3. Um estágio que o ajude a desenvolver contactos profissionais em rede que possam ajudá-lo na sua procura de futuro posto de trabalho.





SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Algumas das melhores experiências de estágio são resultado da prospecção. Isso significa identificar empresas ou organizações para as quais você deseja trabalhar e contactá-las diretamente, o que pode resultar nalguns dos melhores estágios por vários motivos.

- Ao identificar empresas que realmente não anunciam os seus estágios, enquanto formando irá evitar competir com milhares de outros candidatos que também encontraram a listagem de estágio online.
- Ao entrar em contacto diretamente com uma empresa, muitas vezes o candidato terá a oportunidade de ajudar a criar o tipo de experiência que está a procurar e pode inclusive ter permissão para contribuir para o que irá envolver o estágio.

Crie currículos e cartas de apresentação bem elaborados e focalizados na organização e posição aos quais você se está a candidatar. Deve ter em consideração que apenas um erro de preenchimento pode excluí-lo da lista de candidatos (nos próximos parágrafos você pode encontrar alguns instrumentos para ajudá-lo com isso). Ter um processo metódico para fazer o registo das suas entrevistas e definir datas para acompanhamento com os empregadores, via *email* ou telefónica. Não se esqueça da importância das notas de agradecimento no processo de entrevista. Muitas vezes, os candidatos sentem que estão a representar uma grande chatice para os empregadores, mas muitas empresas veem esse comportamento como um estudante motivado, bem como alguém que realmente quer vir trabalhar para sua empresa. Leia os próximos parágrafos para ver os *links* específicos que podem ser usados para procurar estágios, local e internacionalmente.

1.2: Estágios no próprio país

Crie currículos e cartas de apresentação bem elaborados e focalizados na organização e posição aos quais você está se candidatando. Tenha em mente que apenas um erro de digitação pode colocá-lo fora da corrida (nos próximos parágrafos você pode encontrar alguns instrumentos para ajudá-lo com isso). Ter um processo metódico para registrar suas entrevistas e definir datas para acompanhamento com os empregadores por email ou telefone. Não se esqueça da importância das notas de agradecimento no processo de entrevista. Muitas vezes, os formandos sentem que estão a ser demasiados insistentes e chatos, mas muitas empresas veem esse comportamento como se tratando de uma pessoa motivada, bem como alguém que realmente quer vir trabalhar para sua empresa.

Consulte os próximos parágrafos para ver os links específicos que podem ser usados para procurar por estágios local e internacionalmente.

Uma maneira de procurar um estágio é concentrar-se nas oportunidades que os negócios locais podem oferecer. As vantagens de procurar um estágio no seu país ou local de residência são que cada indivíduo ficara perto da sua família e amigos para obter apoio; irá conseguir poupar algum dinheiro não pagando



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

estadia ou aluguer pelo alojamento e nem terá que financiar as suas próprias despesas. Além disso, essa situação simplifica o transporte para o trabalho. Desta forma não precisa de estar preocupado com a adaptação a um país ou lugar novos e, por isso, pode facilitar o processo de adaptação ao seu novo posto de trabalho ou estágio. No entanto, viver em casa pode não ser a maneira mais aventureira de ocupar o seu tempo. Além disso, pode sentir que acabou de ter uma diminuição da sua independência, principalmente se enquanto estudou morava sozinho. Dependendo da dinâmica familiar, você pode manter uma rotina que normalmente não faria sozinho ou ser exposto a dramas familiares desnecessários. Pode ser difícil de reajustar-se para responder a alguém que não seja você mesmo. Em última análise, pode ser praticabilidade para a transição para a independência.

Para estudantes de cidades pequenas e vilas, a prospeção é muitas vezes a única maneira de encontrar estágios. É importante seguir algumas estratégias simples para aumentar suas oportunidades de conseguir os estágios dos que sempre desejou ou que são mais aliciantes. Naturalmente, a carreira profissional ou a indústria que o formando está à procura determinará, em grande parte, se os estágios remunerados estão disponíveis.

Mesmo com a prospeção, não há garantia de que os estudantes conseguirão um estágio remunerado. Os empregadores verificaram nos últimos tempos um aumento significativo no número de estudantes à procura de estágios. Parte deste aumento se deve ao fato de que mais estudantes estão percebendo que os empregadores estão procurando estudantes com experiência relevante, necessários para contratação de empregos futuros em tempo integral.

Outra razão pela qual um número de idosos (e pós-graduados) também estão interessados em encontrar um estágio é que atualmente não conseguem encontrar um emprego em sua área de interesse. Além disso, os empregadores têm-se tornado cada vez mais exigentes e esperam que os formandos das escolas se associem a conjuntos de habilidades e experiências específicas adquiridas durante estágios ou por outros meios.

Algumas estatísticas dizem que até 80% das oportunidades de emprego, incluindo estágios, nunca são anunciadas e, em vez disso, são preenchidas por meio de redes sociais e referências pessoais. Vale a pena conversar com qualquer pessoa e todos que possam ter algum tipo de conexão com a sua indústria ou estágio alvo; em particular, se você estiver procurando por um estágio perto de casa. Cada indivíduo pode tomar algumas medidas para descobrir para possíveis estágios:

Mesmo com a prospeção, não há garantia de que os estudantes irão conseguir um estágio remunerado. Os empregadores verificaram um aumento significativo no número de estudantes na procura de estágios. Parte deste aumento deve-se ao fato de que mais estudantes estão a aperceber-se que os empregadores



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

estão procurar perfis de estudantes com experiência relevante, necessários para contratação para empregos futuros em tempo integral. Outra razão pela qual um maior número de jovens (e pós-graduados) também estão interessados em encontrar um estágio é que atualmente não conseguem encontrar um emprego na sua área de interesse. Além disso, os empregadores têm-se tornado cada vez mais exigentes e esperam que os formandos das escolas se associem a conjuntos de capacidades e experiências específicas adquiridas durante estágios ou por outros meios. Algumas estatísticas dizem que até 80% das oportunidades de emprego, incluindo estágios, nunca são anunciadas e, em vez disso, são preenchidas por meio de redes e referências pessoais. Vale a pena conversar com qualquer pessoa e todos que possam ter algum tipo de conexão com sua indústria ou estágio alvo; em particular, se você estiver procurando por um estágio perto de casa. Cada jovem pode tomar algumas medidas para descobrir dicas para encontrar possíveis locais de estágio:

- Rede com familiares, amigos, conhecidos, empregadores anteriores, ex-alunos da escola para procurar pessoas que estão atualmente a fazer o tipo de trabalho que deseja fazer. O aluno nunca sabe o que é que o seu familiar sabem até que você pergunte, ou se você tem vizinhos com algum vínculo à sua área de intervenção.
- Experiências voluntárias e empregos de tempo parcial muitas vezes podem transformar-se em empregos de período integral após a graduação. Organizações de pesquisa para que possa incluir essas informações na sua carta de apresentação ou email de introdução à medida que tu entres em contato com os empregadores por meio de sites ou na prospeção de estágios online.

1.3: Estágios no estrangeiro

Há muitas razões para fazer um estágio em outro país. Em primeiro lugar, a experiência que cada pessoa ganha quando realiza um estágio no campo profissional percebe o estágio, mas também a experiência pessoal de viver noutro país com diferentes formas de viver e pensar.

Por outro lado, a linguagem é outro dos benefícios, desde que enquanto jovem experimente um país com uma língua diferente da sua língua materna.

Viaje e conheça novas pessoas, melhore sua capacidade de adaptação, enfrente este novo contexto e, é claro, diferencie-se dos outros, o que é conseguido fazendo estágios na sua área de formação em que pretende desenvolver-se profissionalmente.

A União Europeia tem várias plataformas de procura de emprego, onde pode encontrar empregos que atendam às suas necessidades. Aqui está uma lista das plataformas web mais importantes para procura de emprego:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

EURES: EURES (Serviço Europeu de Emprego) visa facilitar a livre circulação de trabalhadores nos países do Espaço Económico Europeu. Os parceiros na rede incluem serviços públicos de emprego, sindicatos e organizações de empregadores. A parceria é coordenada pela Comissão Europeia.

As principais funções da plataforma são: informar e aconselhar os trabalhadores potencialmente móveis sobre oportunidades de emprego e condições de vida e de trabalho no Espaço Económico Europeu; ajudar os empregadores a recrutar trabalhadores de outros países; prestar assessoria e orientação pertinentes a trabalhadores e empregadores em regiões transfronteiriças.

European Young Mobility Network: A Rede Europeia de Mobilidade Jovem é uma iniciativa que se concentra em incentivar os jovens estudantes a se tornarem mais móveis. O objetivo da rede é aumentar a quantidade e a qualidade das colocações na Europa e aumentar a produtividade, promovendo a interação e a cooperação entre os responsáveis pela mobilidade. Também se concentra na promoção de estratégias, iniciativas e instrumentos para criar maior mobilidade, incluindo:

- Concurso de vídeo sobre mobilidade na Europa;
- Coordenadores da Comunidade Internacional de Mobilidade;
- Workshops de comités temáticos e seminários via online;
- A Rede Europeia de Mobilidade concentra-se não só na mobilidade no ensino profissional, mas também na educação informal e não formal e no ensino superior.

European Solidarity Corps: Os jovens interessados podem inscrever-se para o Corpo Europeu de Solidariedade já aos 17 anos, mas poderão iniciar um projeto com mais de 18 anos, até aos 30 anos de idade. Após um processo de registo simples, os participantes do Corpo de Solidariedade Europeu poderiam ser selecionados e convidados a participar num vasto leque de projetos, tais como ajudar a prevenir catástrofes naturais ou reconstruir posteriormente, assistir em centros de requerentes de asilo ou abordar diferentes questões sociais nas comunidades.

Erasmus for Young Entrepreneurs: Erasmus para jovens empresários é um programa de intercâmbio transfronteiriço que dá a empresários novos ou aspirantes a oportunidade de aprender com empresários experientes que gerem pequenas empresas noutros países participantes. A troca de experiências ocorre durante uma estadia com o empreendedor experiente, o que ajuda o novo empreendedor a adquirir as competências necessárias para administrar uma pequena empresa. O empreendedor que faz o acolhimento beneficia de novas perspetivas sobre seus negócios e tem a oportunidade de cooperar com parceiros estrangeiros ou aprender sobre novos mercados.

European Voluntary Service (EVS): O Serviço de Voluntariado Europeu é um programa para jovens entre 18 e 30 anos. O programa prevê o financiamento de todos os custos e oferece uma fantástica e única experiência que lhe permite melhorar suas competências sociais.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

[Erasmus+ Programme for Traineeships](#): Na Europa, existe oportunidades para a realização de estágios em aproximadamente 33 países onde este programa está a ser implementado. Os alunos devem consultar o departamento internacional da Universidade que frequentam para poderem avaliar as propostas disponíveis e verificaram qual se adequa ao seu perfil.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



CAPÍTULO 2: DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA UM ESTÁGIO

2.1: Currículo em format Europass

Para realizar um programa de formação noutro país, para procurar emprego ou para fazer um estágio, é necessário criar um Europass. O Europass é um modelo para apresentar as aptidões e competências do candidato de forma clara e compreensível. Este modelo curricular possibilita a apresentação de competências, formação e experiência de trabalho em todos os países europeus. O modelo Europass está disponível em várias línguas e inclui instruções específicas para a sua elaboração correta e simples.

O Europass é composto por 5 documentos:

2 documentos (que podem ser produzidos pelo próprio candidato)

- Europass Curriculum Vitae (CV)
- Passaporte de Línguas Europass

3 documentos (elaborados e emitidos pelas respetivas organizações competentes)

- Certificado
- Suplemento ao Diploma Europass
- Europass Mobility

O website do Europass fornecerá alguns exemplos indicativos do modelo europeu do CV / Europass. Há também uma opção de download da versão demo do Easy Curriculum.

2.2: Passaporte de Línguas

O Passaporte de Línguas é uma ferramenta que permite a autoavaliação das competências linguísticas e a apresentação clara e definida de competências e qualificações. Além disso, utiliza o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas desenvolvido pelo Conselho da Europa e é um documento que pode ser modificado ou atualizado a qualquer momento.

Para preencher seu passaporte de línguas, cada pessoa irá precisar de consultar o Quadro Europeu Comum de Referência para Idiomas:



Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas - Grelha de autoavaliação

	A1 Utilizador básico	A2 Utilizador básico	B1 Utilizador independente	B2 Utilizador independente	C1 Utilizador avançado	C2 Utilizador avançado
Compreender	 Compreensão oral Sou capaz de entender palavras e expressões simples de um contexto limitado e reconhecer o contexto limitado e reconhecer em qual idioma preciso, quando me falarem de forma clara e pausada.	Sou capaz de compreender palavras e expressões de um contexto limitado e reconhecer o contexto limitado e reconhecer em qual idioma preciso, quando me falarem de forma clara e pausada.	Sou capaz de compreender os pontos essenciais de uma mensagem simples que inclui alguns assuntos cotidianos de trabalho, de estudo, de viagens livres, etc. Sou capaz de compreender os pontos principais de muitos programas de rádio e televisão sobre temas atuais ou assuntos de interesse pessoal de profissionais, quando o idioma de fala é relativamente lento e claro.	Sou capaz de compreender expressões longas e parábolas e até seguir partes mais complexas de argumentação desde que o tema de discussão seja familiar. Começo a compreender a maior parte das notícias e outros programas apresentados na televisão. Sou capaz de compreender e seguir partes de filmes, desde que seja eficaz e siga o plot.	Sou capaz de compreender uma apresentação longa, desde que me seja apresentado o conteúdo de partida e a estrutura, e que eu esteja preparado para fazer perguntas e obter mais detalhes.	Sou capaz de compreender uma apresentação longa, desde que me seja apresentado o conteúdo de partida e a estrutura, e que eu esteja preparado para fazer perguntas e obter mais detalhes.
	 Lectura Sou capaz de compreender textos simples, pessoais e técnicos, escritos em francês.	Sou capaz de ler textos simples e simples. Sou capaz de entender e reconhecer o contexto limitado e reconhecer em qual idioma preciso, quando me falarem de forma clara e pausada.	Sou capaz de compreender textos em que se discute assuntos cotidianos e notícias. Sou capaz de compreender descrições de acontecimentos, acontecimentos e notícias, artigos pessoais.	Sou capaz de ler artigos e reportagens sobre assuntos contemporâneos em inglês em francês em jornais, revistas, descrições situadas no contexto de notícias profissionais. Sou capaz de compreender textos simples apresentados em press.	Sou capaz de compreender textos simples e complexos, técnicos e não técnicos, e artigos científicos. Sou capaz de compreender artigos especializados e notícias técnicas longas, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de ler com facilidade praticamente todos os textos de nível médio, incluindo textos mais abstratos, técnicos e de natureza especializada, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.
Falar	 Interação oral Sou capaz de comunicar de forma simples, desde que o interlocutor esteja disposto a repetir ou explicar o que preciso, quando me falarem de forma clara e pausada.	Sou capaz de comunicar em situações simples de rotina de dia a dia, sobre assuntos e atividades habituais que exigem atenção e compreensão de informações simples e básicas. Sou capaz de participar em discussões simples de assuntos cotidianos e de assuntos pessoais.	Sou capaz de falar com e para outros em situações que podem surgir durante uma viagem a um país onde a língua é diferente. Começo a falar em situações simples, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de comunicar com a família e com pessoas conhecidas em situações simples e cotidianas. Sou capaz de participar em discussões simples de assuntos cotidianos e de assuntos pessoais em situações simples e cotidianas.	Sou capaz de me expressar de forma simples e fluente, com eficácia adequada em situações cotidianas e profissionais. Sou capaz de falar em situações simples e cotidianas em situações simples e cotidianas.	Sou capaz de participar em discussões em situações cotidianas e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.
	 Produção oral Sou capaz de falar simples e fluente em situações cotidianas e profissionais.	Sou capaz de falar em situações cotidianas e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de falar em situações cotidianas e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de falar em situações cotidianas e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de apresentar discursos simples e parciais sobre temas cotidianos e profissionais em situações simples e cotidianas.	Sou capaz de apresentar discursos simples e parciais sobre temas cotidianos e profissionais em situações simples e cotidianas.
Escrever	 Escrita Sou capaz de escrever um texto simples e claro, por exemplo, no âmbito de férias. Sou capaz de escrever uma lista curta de compras, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo.	Sou capaz de escrever textos e mensagens curtas e simples sobre assuntos cotidianos e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.	Sou capaz de escrever um texto simples e claro, por exemplo, no âmbito de férias. Sou capaz de escrever uma lista curta de compras, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo.	Sou capaz de escrever um texto simples e claro, por exemplo, no âmbito de férias. Sou capaz de escrever uma lista curta de compras, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo.	Sou capaz de escrever um texto simples e claro, por exemplo, no âmbito de férias. Sou capaz de escrever uma lista curta de compras, por exemplo, ou um cartão postal simples, por exemplo.	Sou capaz de escrever textos e mensagens curtas e simples sobre assuntos cotidianos e profissionais, desde que eu esteja preparado com a leitura de um contexto.

Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (CEFR). © Conselho da Europa

2.3: Suplemento ao Certificado

O Suplemento ao Certificado é um documento que descreve as habilidades e conhecimentos adquiridos durante o treinamento vocacional. Este documento é importante quando se candidata a um emprego no exterior, pois fornece informações adicionais àquelas já incluídas no certificado oficial e / ou transcrição, e facilita o entendimento por parte de empresas e instituições. Existe um inventário de Suplemento de Certificado na maioria dos países, mas, caso não se verifique, por favor consulte o Quadro de Referência Nacional.

2.4: Suplemento ao Diploma

O Suplemento ao Diploma é concedido a pessoas formadas em instituições de ensino superior, juntamente com o seu diploma. Contribui para uma melhor compreensão das qualificações obtidas fora do país onde a mobilidade é solicitada. A mesma instituição que emite o diploma ou diploma original também é responsável pela emissão do Suplemento ao Diploma.

2.5: MOBILIDADE DE APRENDIZAGEM

O documento Mobilidade de Aprendizagem é usado para validar o conhecimento e as habilidades adquiridas noutro país europeu. Este poderia ser um voluntário de uma ONG, que frequente a



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

universidade num programa de intercâmbio ou um estágio numa empresa. Para poder candidatar-se à mobilidade Europass, deve contactar a organização emissora.

CAPÍTULO 3: CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DIGITAL VISIBILIDADE/CRIAÇÃO

3.1: Identidade Digital

O uso da Internet e das redes sociais é hoje um fator-chave para os indivíduos, marcas e empresas, pois essa informação gera uma identidade digital baseada nas publicações, gostos e preferências do usuário. A identidade digital pode ser criada por si mesma ou designada por outras pessoas. É a imagem online que temos de nós mesmos na internet, criada por meio de todas as ferramentas digitais: blogs, sites, redes sociais, twitter, telemóveis, logins ou logotipos, chats, clouds e assim por diante.

Cada uma de nossas interações no contexto digital fornece dados sobre o que fizemos nesse contexto, que é importante para ajudar a prever comportamentos, personalização, marketing direcionado, reputação digital e outros serviços de comunicação social ou gráficos sociais.

Regras para criar uma identidade digital:

- Lista de amigos apropriada: A lista de amigos também é um aspeto importante da seleção de funcionários.
- Proteger conteúdo digital (imagens, vídeos)
- Evitar publicações que possam afetar negativamente a identidade digital.
- Mantenha o perfil atualizado: publique as informações nos canais apropriados.
- Expandir a rede com contatos relevantes.
- Seja ativo, interaja e compartilhe publicações.
- Estar registrado em tantas redes sociais quanto possível e participar nelas, a fim de aumentar a sua visibilidade e posicionamento na Internet.
- Adicione à sua rede de contatos as empresas ou instituições nas quais gostaria de trabalhar.

Planear os conteúdos:

Uma boa reputação digital requer um planeamento constante, pois é difícil de construir e suscetível a variações imediatas. Portanto, é importante manter um controlo constante e estabelecer medidas para preservar e melhorar a identidade digital.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

A melhor maneira de manter e melhorar a reputação digital é através de conversas, com perguntas e respostas.

Como usuário pode participar de duas maneiras distintas:

- Crie conteúdo e partilhe-o na internet ou ajude a divulgar o conteúdo criado por outros usuários através da plataforma escolhida.
- Responder a conversas iniciadas por outros usuários através de comentários.

É tão importante criar seu próprio conteúdo e iniciar conversas, como participar em conversas já iniciadas por outros, já que os princípios de cooperação e partilha são fundamentais na cultura 2.0. Para melhorar sua reputação, é importante trazer para a web conteúdo relevante sobre os tópicos com os quais queremos estar associados / ligados. Finalmente, para ter sucesso às redes sociais, é necessário estabelecer um calendário de publicação, a fim de estabelecer um planeamento de conteúdo, datas, categorias, etc.

3.2: FACEBOOK

Facebook é a rede social mais popular nos dias de hoje. Foi criada por Mark Zuckerberg em 2004 e neste momento está disponível em 70 línguas diferentes e é completamente gratuito.

O Facebook tem múltiplas funcionalidades, como a partilha de notícias de outros websites, a possibilidade de iniciar uma discussão, fazer upload de fotos e vídeos, conversar online com amigos, criar páginas, participar em grupos existentes ou criar novos grupos.

Um número crescente de empresas, depois de ver o currículo dos candidatos, visualiza as páginas do Facebook dos mesmos para verificar sua "reputação digital". É por isso que é muito importante ser capaz de gerenciar melhor seu próprio perfil e manter uma excelente "reputação digital". O Facebook também é usado por muitas empresas para anunciar serviços e produtos. Ao pagar uma taxa, é possível promover melhor os próprios produtos e realizar campanhas de marketing, endereçadas a categorias específicas dos utilizadores. Esta é a razão pela qual é muito importante ser capaz de gerir, na melhor das hipóteses, o seu próprio perfil e manter uma excelente "reputação digital". Para fazer isso, é necessário estar familiarizado com as configurações do Facebook para proteger a privacidade dos usuários.

Inscreeva-se: inscrever-se no Facebook é muito fácil. Depois de abrir a página inicial do Facebook, clique no botão "Inscrever-se" e insira os dados pessoais como nome, sobrenome, data de nascimento e endereço de email. Depois de se inscrever e configurar uma senha, cada utilizador pode criar seu próprio perfil adicionando mais informações pessoais, foto de perfil e foto de capa e começar a desenvolver sua rede social adicionando pessoas à lista de amigos com o objetivo de trocar mensagens, também via chat ou ser notificado quando amigos publicarem algo nas suas páginas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Gestão de Perfil: Como mencionado previamente, depois da inscrição é possível adicionar pessoas conhecidas da lista de amigos e introduzir informação adicional.

Uma vez efetuado o acesso à conta pela primeira vez, o Facebook diretamente irá convidar-te para procurar os teus amigos nesta rede social através do uso dos teus contactos de email, isto é, Outlook, Gmail...

Posteriormente, tu poderás inserir informações pessoais, como o nome da universidade que frequentas, a cidade de residência e a cidade natal (todas essas informações permitirão que o Facebook sugira que as pessoas que você conhece conheça e convide você para adicioná-las à lista de amigos).

Tu podes enviar a tua foto do perfil que precisa ser selecionada com cuidado, pois esta ficará visível para todos na rede social, incluindo para as pessoas de fora da nossa lista de amigos.

Em seguida, tu poderás fazer publicações, criar álbuns de fotos, participar de grupos existentes, bater papo com seus amigos, compartilhar notícias e ver todos os materiais que seus amigos estão publicando.

Privacidade: Privacidade é uma questão muito central. Ao longo dos anos, as regras foram modificadas por esta rede social com o objetivo de fortalecer a privacidade dos utilizadores. Antes de 2010, não havia restrições sobre "quem pode ver o quê". Mais tarde, várias configurações de segurança foram introduzidas:

- 1) Somente eu: upload de informações, posts e fotos só podem ser vistos pelo titular da conta.
- 2) Amigos: as informações carregadas, posts e fotos só podem ser vistas por amigos da lista de amigos.
- 3) Amigos de amigos: informações, publicações e fotos que foram enviadas usando essa configuração podem ser vistas tanto por amigos quanto por amigos de amigos.
- 4) Amigos e rede: informações, publicações e fotos que foram enviadas usando essa configuração podem ser vistas por amigos da lista de amigos e por redes selecionadas (por exemplo, redes de cidades, etc.).
- 5) Todos: upload de informações, publicações e fotos podem ser vistos por qualquer pessoa da rede.
- 6) Personalizado: usando essa configuração, tu podes escolher quem pode ver o que tu publicas, incluindo a opção de excluir ou incluir qualquer pessoa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

3.3: TWITTER

Twitter é uma plataforma web que oferece muitas notícias online, onde as pessoas se comunicam através de mensagens curtas chamadas tweets. Tweetar é publicar mensagens curtas para qualquer um utilizador que te segue no Twitter, na esperança de que as tuas mensagens sejam úteis e interessantes para alguém do público em geral.

Algumas pessoas usam o Twitter para descobrir pessoas e empresas interessantes online, optando por seguir seus “twits”. As atualizações de “status” podem ser feitas através do site, via SMS, programas de mensagens instantâneas, email ou através de várias aplicações baseadas na API do Twitter.

Inscriver-se no Twitter: Entre na sua home page e clique no botão "SUBSCRIBE" na coluna da direita. Preencha o formulário que é aberto com as seguintes informações: nome de utilizador, senha e endereço de email. Em seguida, clique no botão "Aceito" e depois em "Criar minha conta".

Como publicar no Twitter: Após a inscrição, abra a página inicial do Twitter, graças ao qual podemos publicar o nosso twit. Escreve algo no campo de texto: o que estás a fazer? E clica no botão “Atualizar” para postar/publicar. Cada “twit” pode ter um comprimento máximo de 140 caracteres. “O twit# também pode ser útil para partilhares sites engraçados ou qualquer coisa que tenhas em mente. Costuma-se usar “twit” na terceira pessoa do singular. Neste momento tu estás a fazer alguma coisa e queres que todos saibam? Basta escreveres no teu perfil. Os “twits” enviados são publicados em sua página pessoal, visível para qualquer pessoa que possa fazer login no seu espaço no Twitter.

Como usar: Tu podes fazer um twit sobre o que estás a fazer, mas se fores usar o Twitter principalmente a nível pessoal, deves ter em conta que vais partilhar um conteúdo com interesse para os teus seguidores. Tu também podes participar em conversas. Tu podes enviar uma resposta pública para as pessoas escrevendo um” @ “antes do nome de usuário e teclando a tua mensagem. Nem precisas dessa pessoa para segui-lo ou segui-lo. Sim, a tua resposta também é pública; qualquer usuário do Twitter pode vê-la. Se tu quiseres enviar uma mensagem para alguém em modo privado, tu também podes fazê-lo, mas para essa reciprocidade é necessário, que ambos sejam seguidores um do outro. Se ainda quiseres partilhar com os teus seguidores um conteúdo interessante ou uma mensagem de qualquer utilizador do Twitter, basta "Retwit" clicando num botão em baixo de cada mensagem com o nome "Retwit" quando passares o cursor do rato sobre qualquer mensagem.

Ainda podes salvar uma mensagem para lê-la depois ou simplesmente salvá-la, deixando-a marcada como "Favorito", clicando na estrela que aparece quando colocas o cursor sobre qualquer mensagem.

Através de “trending topics” e “hashtags”, podes acompanhar as conversas sobre tópicos específicos que as pessoas no Twitter estão a comentar. É como entrar num restaurante onde cada tabela tem uma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

"hashtag" que indica o que tu estás a falar e tu, ao mesmo tempo, podes ouvir as conversas e conversar a qualquer momento. Para fazeres um hashtag escreves uma palavra ou frase precedida pelo sinal "#" pad: que significa isso mesmo um hashtag.

3.4: INSTAGRAM

O Instagram é a rede social mais popular para partilhar imagens em que os usuários podem partilhar as suas próprias fotos com seus contatos ou com todos os usuários do Instagram.

O registo nesta rede social é gratuito e os usuários podem partilhar fotos usando uma hashtag.

Cada um de nós pode criar uma conta no Instagram clicando em "Inscrever-se". A partir daqui, tu vais precisar de inserir o teu e-mail, o nome de utilizador, a senha e número de telefone.

Também podes adicionar algumas informações pessoais na seção "Sobre", incluindo um site pessoal, por exemplo.

De seguida, deves seleccionar amigos para seguir. Também podes escolher encontrar amigos da tua lista de contactos, ou de uma outra conta de redes sociais ou através de uma pesquisa manual.

Seguir pessoas permite que você veja postagens em sua Página inicial e pode seguir amigos a qualquer momento. Usando o Instagram – Tabs



Home: este é o guia principal; A partir daqui tu podes ver todas as mensagens das pessoas que estás a seguir.

Se você pressionar o ícone + no canto superior esquerdo, poderá gravar e postar uma história no Instagram. Podes precisar de permitir o acesso do Instagram ao seu microfone e câmara para este trabalho. Se tu pressionares o símbolo delta no canto superior direito da tela, poderás ver a tua nbox, todas as mensagens enviadas ou recebidas.



Pesquisa: esta é a seção "Pesquisar", na qual você pode procurar coisas ou pessoas que gostaria de seguir. A guia de pesquisa nos oferece conteúdo público e é baseada em nossos gostos e preferências. Então, quanto mais tu usares o Instagram, mais personalizado será o seu guia de pesquisa.

Atividade: o ícone do coração permite que você veja a atividade da sua conta. É aqui que as notificações no aplicativo serão exibidas (por exemplo, curtidas e comentários de fotos, solicitações de amigos etc.)



Perfil: Aqui tu podes encontrar o teu perfil. A partir do qual podes ver as tuas imagens, as tuas histórias do Instagram, e podes editar o perfil, podes aceder às opções do Instagram e basicamente podes fazer a configuração necessária da página.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Adicionar fotos: pressiona “+” no centro da parte inferior da página e, a partir daqui, tu podes adicionar fotos pré-existentes a partir do rolo da câmara ou tirar uma foto original.

Você tem três possibilidades:

Biblioteca: uma foto que já está na tua biblioteca.

Foto: Tu podes criar uma foto usando o Instagram.

Vídeo: Tu podes criar um vídeo usando o Instagram.

Ao escolher a tua foto, podes adicionar um filtro, escrever um texto na tua foto, introduzires a tua localização e escolher a opção para partilhar a imagem em todas as redes sociais que sincronizaste.

3.5: LINKEDIN

LinkedIn: O LinkedIn é a maior rede profissional do mundo, que atualmente está a funcionar em 200 países e com mais de 400 milhões de usuários inscritos.

Esta rede foi criada em 2003 e é baseada em Paolo Alto (Califórnia). O LinkedIn é a alternativa digital ao currículo: um espaço on-line onde os usuários podem postar notícias sobre sua situação profissional, treinamento, habilidades adquiridas e experiência de trabalho anterior. O perfil do LinkedIn é o primeiro resultado que aparece quando pesquisamos os nossos nomes no Google, por isso é importante manter um perfil atualizado.

A empresa também pode anunciar empregos e procurar potenciais candidatos. O principal objetivo do LinkedIn é manter em contacto empresas e usuários à procura de trabalho.

Inscrição

Para te inscreveres no LinkedIn, acede a página inicial, insere os teus dados pessoais (nome, sobrenome, endereço de e-mail e senha) e clica no botão “Inscreva-se agora”.

Posteriormente, um procedimento automático irá orientar-te pelas etapas a seguir para inserir todas as informações necessárias para configurares um perfil.

Gestão de Perfil

O perfil básico deve ser enriquecido com uma foto do usuário, todas as informações sobre o histórico educacional, as experiências profissionais e as competências adquiridas ao longo dos anos. Além disso, os usuários têm a possibilidade de entrar em contato com amigos e colegas.

A partir de agora, seu perfil estará on-line e você poderá continuar atualizando-o com todas as informações que considera úteis para procurar um emprego.

Mas o principal objetivo da rede é que você também pode ver muitas vagas de emprego e candidatar-se a elas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Privacidade

Being a network with the aim of giving visibility to people and companies, and helping people to expand their networks, LinkedIn allows user profiles to be fully visible to all members of the platform. However, personal data, such as phone number or email address, will only be visible to members of your LinkedIn personal network.

To make any changes, you can access the privacy settings and block access to the desired users.

3.6: YOUTUBE

YouTube: O Youtube é uma plataforma web criada em 2005 que permite que as pessoas compartilhem e assistam vídeos na web, e é o terceiro site mais visitado do mundo, depois do Google e do Facebook.

Você não precisa ter uma conta para assistir vídeos no Youtube; mas apenas usuários registrados podem fazer upload, comentar e votar em vídeos.

Registrar-se é muito fácil: abra a página inicial, clique no botão "Criar uma conta", insira um e-mail e nome de usuário, alguns dados pessoais e aceite as políticas de privacidade. Além disso, se você já tiver uma conta do Google, poderá fazer login diretamente com ela.

A plataforma prevê a possibilidade de criar contas oficiais para empresas. Isso permite que eles anunciem seus negócios gratuitamente ou paguem uma taxa para reproduzir o vídeo de publicidade antes de outros vídeos que os usuários possam ter escolhido.

3.7: Gestão das redes sociais / ferramentas para Controlo das mesmas

Facebook Analytics: A ferramenta "Facebook Analytics" atualiza constantemente as informações relacionadas com a nossa página no Facebook para nos mostrar o desenvolvimento da página e os padrões que podem ser formados.

O "Facebook Analytics" oferece uma variedade de recursos para cada finalidade comercial, por exemplo:

O "Facebook Analytics" nos permite visualizar alguns aspetos como:

Visão geral da conta.

Eu gosto disso na página.

Âmbito: informa sobre as pessoas que visitam o nosso conteúdo (dados demográficos e de localização).

Pessoas que estão falando sobre isso: informações detalhadas sobre quem está a falar sobre a tua página.

Relatório de resultados

Segmentos

Estatísticas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Twitter Analytics: A análise do Twitter é a ferramenta que o Twitter nos dá para controlar nossos tweets e informações sobre o público. Com essa ferramenta, podemos gerenciar recursos diferentes, como atividades no Twitter, seguidores ou cartões do Twitter.

Outro serviço prático da ferramenta é que nos permite exportar os relatórios do período escolhido pelo arquivo CSV ou Excel.

YouTube Analytics: O YouTube Analytics é uma ferramenta para monitorizar o desempenho de canais e vídeos usando métricas e relatórios atualizados. Existe uma enorme quantidade de dados disponíveis em diferentes relatórios, por exemplo:

Visão global

Relatório em tempo real

Âmbito dos vídeos no Youtube

Relatórios de interação

Dados de grupos do YouTube Analytics

Gestão de Redes Sociais

Hootsuite: O Hootsuite é um painel de gerenciamento de mídia social. Você pode usar o Hootsuite para gerenciar todas as suas redes sociais em um só lugar.

Os usuários podem poupar tempo precioso associando as suas contas do Twitter, Facebook, Google+, LinkedIn, Foursquare, WordPress todas sob o mesmo perfil do HootSuite e aproveitando a sua vantagem de recurso à programação.



Configurar o Hootsuite para uso pessoal

Criar uma conta

O Hootsuite permite que você crie uma conta gratuitamente. Você pode entrar usando sua conta do Google, Facebook, Twitter ou e-mail.

Adiciona as tuas redes sociais

Quando tu finalizas o processo de criação da conta, o Hootsuite oferece a opção de adicionar todas as redes sociais que



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Desejas gerir através desta aplicação, pois permite ver todas as tuas redes sociais, com todas as atualizações e fluxos de notícias numa única janela.

Para fazer isso, tu terás que inserir os teus dados de acesso em cada uma das redes sociais que desejas conectar, para finalmente geri-las todas juntas.

Deve-se notar que o Hootsuite não recebe nem armazena as tuas senhas.

Adicionar guias e colunas

Depois de introduzir suas redes sociais, você pode criar colunas, que variam em cada plataforma, para monitorar as conversas e as notícias em cada uma delas com eficiência.

1. Primeiro, seleciona a guia Colunas.
2. Clica no botão Adicionar, crie um nome para essa guia e pressiona ENTER.
3. Dentro de cada guia, clique em Adicionar coluna.
4. Escolhe a rede social na lista à esquerda e adicione o feed de notícias ou o perfil que tu desejas monitorizar.

A função das colunas é fornecer atividade de rede social em torno de usuários, locais ou palavras-chave específicos.

Publicar mensagens.

Para obter um maior número de seguidores em nossos perfis, é aconselhável publicar mensagens regularmente. Usando o Hootsuite, você pode programar a publicação de uma publicação em várias redes sociais ao mesmo tempo.

Para publicar, clica no botão NOVA PUBLICAÇÃO no canto superior direito do painel de controlo.

TweetDeck: O TweetDeck foi projetado para permitir que os usuários criem coisas novas que não podem fazer na interface do Twitter, como enviar a mesma mensagem para várias contas, rastrear suas hashtags recentes e gerenciar várias contas de redes sociais. TweetDeck é uma excelente ferramenta para empresas. É particularmente útil para gerenciar e organizar contas do Twitter. A possibilidade de pré-lançamento também é útil porque as atualizações constantes são importantes para construir uma marca através de redes sociais.

Estas são algumas das características do TweetDeck que melhoram o Twitter como uma ferramenta de negócios mais eficiente:

Múltiplas mensagens para uma mensagem: É perfeita para pequenas e médias empresas (SMBs) porque permite que elas atualizem constantemente suas contas (sem necessidade de atualizações manuais).

Encurtador de tweet: Útil para pessoas que geralmente escrevem comentários longos. TweetDeck ajuda as pessoas a não excederem o limite de 140 caracteres, substituindo palavras por números, palavras curtas, etc.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

Tradução do TweetDeck: esta é uma ferramenta útil, especialmente se você faz negócios com outros países.

Filtragem de palavras-chave: as opções de pesquisa do TweetDeck são melhores que as do Twitter. Você pode filtrar os tweets por palavra-chave, bem como por fonte, nome e hora.

Integração de mídia social: este é um recurso do TweetDeck que o Twitter deve manter. Este serviço permite aos usuários gerenciar várias contas de redes sociais, como Facebook e LinkedIn, no mesmo site.

CAPÍTULO 4: DICAS PARA ENTREVISTAS DE TRABALHO

4.1: Como estar preparado para uma entrevista de trabalho

Mesmo se considerar um estágio como uma experiência não enquadrada num trabalho real, é um passo na vida real do trabalho, que pode ser o trampolim para proporcionar a cada pessoa oportunidades de emprego no futuro. É importante que cada um de nós faça um estágio ser tão sério quanto qualquer oferta de emprego. Muitas vezes as empresas que oferecem estágio podem querer entrevistar os candidatos para verificar sua motivação e desejam cumprir suas obrigações de trabalho com seriedade. Este capítulo tem como objetivo apontar algumas questões importantes que um jovem deve levar em conta quando vai para uma entrevista de estágio / emprego.

A preparação para uma entrevista de emprego é um desafio. No começo, você deve considerar uma entrevista como a hora de brilhar e se vender de uma maneira eficiente e ao mesmo tempo calorosa. Uma entrevista de emprego é essencialmente uma reunião organizada por um recrutador (qualquer organização de negócios) que é usada para avaliar um potencial empregado para um possível emprego. No entanto, considere esta reunião como um processo de duas vias entre o candidato e o entrevistador. O entrevistador quer descobrir o quão bem o candidato poderia fazer o trabalho e se encaixar com sua organização e equipe e o candidato tem como objetivo mostrar que eles são a melhor pessoa para o trabalho e para a organização, mas também devem procurar descobrir mais sobre o ambiente de trabalho.

As entrevistas duram aproximadamente 45 a 60 minutos, embora as entrevistas por telefone possam ser ligeiramente mais curtas.

Dependendo do tipo de trabalho para o qual você se candidatou e da senioridade da função, o painel de entrevistas pode variar entre três e 12 membros.

O que tu deves fazer antes de cada entrevista é:

- Pesquisar a empresa - o site de uma empresa é um excelente ponto de partida. Geralmente, fornece informações sobre se é internacional ou local, quais são as receitas da empresa, quantos locais têm e a natureza dos seus principais produtos. A maioria das empresas tem muito orgulho



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



de seus sites. Não se surpreenda se uma das primeiras perguntas que os entrevistadores fazem quando você chega é: "Já teve a oportunidade de ver nosso site?"

- Prática entrevistas - escreve uma lista de possíveis perguntas que achas que pode ser feita, depois pede a um amigo para atuar como entrevistador e encaminhe-as para você em uma situação de entrevista prática. Não pare até se sentir à vontade para responder a cada pergunta. Praticar de antemão fará com que você se sinta mais confortável e relaxado durante a entrevista.
- Deves vestir-te profissionalmente.
- Chegada - tenta chegar ao local da entrevista um pouco mais cedo. Isso lhe dá tempo para determinar onde você precisa ir e lhe dará alguns minutos para coletar seus pensamentos. Não chegue tarde. Nada perturba a tua oportunidade de impressionar um empregador mais do que chegar atrasado e não dar nenhuma explicação para o sucedido. Se tu perceberes no último minuto que vais chegar tarde à entrevista, ligas e avisas o entrevistador. Os entrevistadores entendem que as coisas podem surgir de repente. Não é considerado chato ou desadequado se tu ligares e torná-los conscientes do fato.
- Analisar o teu currículo e formulário de inscrição - isso traduz-se em rever as tuas habilidades, competências e características detalhadamente e identificar aquelas que se aplicam ao potencial futuro empregador e emprego e também apresentá-los de uma maneira que corresponda aos seus objetivos e necessidades.

4. 2: Diferentes tipos de entrevistas de trabalho

Olhando para ser contratado você pode experimentar diferentes tipos de entrevistas. Entender o que poderia acontecer em cada tipo e estar preparado ajudará você a navegar com sucesso em qualquer situação de entrevista.

Entrevista por telefone: a entrevista por telefone é geralmente usada para restringir os candidatos a grupos para a próxima entrevista. Se você for solicitado para uma entrevista por telefone, é útil ter notas próximas. Você parecerá mais preparado se não precisar procurar informações. Certifique-se de ter também papel e uma caneta para poder fazer anotações e anotar qualquer dúvida que possa ter.

Entrevista individual: em uma sessão de entrevista um-para-um, um entrevistador está falando com um candidato. Este é o tipo mais comum de entrevista. Já foi estabelecido que você tem as habilidades e a educação necessárias para o cargo. O entrevistador quer ver se você vai se encaixar com a empresa e como suas habilidades irão complementar o resto do departamento ou unidade. Seu objetivo em uma entrevista individual é estabelecer um bom contato com o entrevistador e mostrar como suas qualificações beneficiarão a empresa.

Entrevista Comportamental: Baseia-se na premissa de que seu comportamento passado prevê o desempenho futuro. Você será solicitado a "Conte-me sobre um momento em que ..." ou "Discuta um





SWOT - Skills for Work Opportunities in Eno-gastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

projeto em que você trabalhou onde (uma habilidade específica foi usada). Aqui, os empregadores estão pedindo exemplos específicos de como você fez as coisas ou lidou com certas situações.

Entrevista com o comitê: em uma entrevista coletiva, você se reunirá com vários membros da organização que estarão ativamente envolvidos na decisão de contratação. Ao responder perguntas de várias pessoas, fale diretamente com a pessoa que fez a pergunta. Nem sempre é necessário responder a todo o grupo. Em algumas entrevistas, você pode ser solicitado a demonstrar suas habilidades para resolver problemas. O júri de seleção pode descrever uma situação e pedir que você formule um plano que lide com o problema.

Entrevista em grupo: a entrevista em grupo é geralmente projetada para ilustrar o potencial de liderança de gerentes e funcionários em potencial, que estarão lidando com o público. Os candidatos finais são reunidos em uma entrevista informal, tipo discussão. Um assunto é apresentado e o entrevistador iniciará uma discussão. O objetivo da entrevista em grupo é ver como é que tu interages com os outros e como usas o teu conhecimento e competências de raciocínio para conquistar os outros. Se tiveres um bom desempenho na entrevista em grupo, irás ser convocado mais tarde para uma entrevista mais extensa.

Entrevista de refeição: Este tipo de entrevista pode parecer mais casual, mas lembre-se que é uma refeição de negócios e tu estás a ser avaliado com cuidado. Comer na frente de um estranho que poderia ser seu chefe pode ser provocar-te muita ansiedade. Pede uma refeição com preço moderado do menu, nunca peças bebidas alcoólicas e não fales com a boca cheia. Pesquisa a etiqueta de jantar profissional antes de ir e se uma entrevista de jantar for uma surpresa, siga o que o entrevistador faz com seus talheres, cortando a tua comida, colocando o guardanapo, etc. Não peça sopa e evite espaguete. Massa de pequenas dimensões é uma boa escolha, mas tentar comer espaguete longo enquanto se mantém uma conversa séria pode ser uma receita para o desastre. Usa este tipo de entrevista para desenvolver um terreno comum com o entrevistador. Siga o exemplo do entrevistador na seleção de alimentos e na etiqueta. É melhor não pedires bebidas alcoólicas ou fumares, mesmo que seja oferecido pelo entrevistador.

Entrevista estruturada: numa entrevista estruturada, são colocadas as mesmas perguntas a todos os candidatos de forma a facilitar o entrevistador na avaliação dos candidatos. Se houver informações importantes que tu não tenhas transmitido até o final da entrevista, apresenta, por favor, as tuas qualificações adicionais quando te perguntarem se tens alguma dúvida ou algo a acrescentar.

4.3: O que fazer ou não fazer numa entrevista de trabalho

A entrevista do que está procurando ser contratado você pode experimentar diferentes tipos de entrevistas. Entender o que poderia acontecer em cada tipo e estar preparado ajudará você a navegar com sucesso em qualquer situação de entrevista.

Entrevista por telefone: a entrevista por telefone é geralmente usada para restringir os candidatos a grupos para a próxima entrevista. Se você for solicitado para uma entrevista por telefone, é útil ter notas próximas. Cada indivíduo parecerá mais preparado se não precisar de procurar informações. Certifique-se



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

que tem também papel e uma caneta para poder fazer anotações e apontar qualquer dúvida que possa ter.

Entrevista individual: em uma sessão de entrevista um-para-um, um entrevistador está falando com um candidato. Este é o tipo mais comum de entrevista. Já foi estabelecido que você tem as habilidades e a educação necessárias para o cargo. O entrevistador quer ver se você vai se encaixar com a empresa e como suas habilidades irão complementar o resto do departamento ou unidade. Seu objetivo em uma entrevista individual é estabelecer um bom contato com o entrevistador e mostrar como suas qualificações beneficiarão a empresa.

Entrevista Comportamental: Baseia-se na premissa de que seu comportamento passado prevê o desempenho futuro. Você será solicitado a "Conte-me sobre um momento em que ..." ou "Discuta um projeto em que você trabalhou onde (uma habilidade específica foi usada). Aqui, os empregadores estão pedindo exemplos específicos de como você fez as coisas ou lidou com certas situações.

Entrevista com o júri de seleção: numa entrevista coletiva, tu irás reunir com vários membros da organização que estarão ativamente envolvidos na decisão de contratação. Ao responderes a perguntas de várias pessoas, dirige-te diretamente à pessoa que fez a pergunta. Nem sempre é necessário responder a todo o grupo. Em algumas entrevistas, você pode ser solicitado a demonstrar suas capacidades para resolver problemas. O júri pode descrever uma situação e pedir que tu formules um plano para lidar com o problema.

- Escolha bem sua roupa e vista-se adequadamente. Extremos na moda ou roupas muito casuais devem geralmente ser evitados. Apareça devidamente arranjado e limpo.
- É importante mostrar ao empregador o valor do tempo. Deves ser pontual e chegar propositadamente 10 minutos mais cedo e se souberes que vais chegar atrasado avisa a empresa.
- Usa palavras claras e não ambíguas para comunicar.
- Apresentar visões claras, preferencialmente usar frases curtas e positivas.
- Levar uma cópia de todos os documentos relevantes, para que tu possas consultá-los, se necessário.
- Ouve atentamente as perguntas e responda com clareza e atenção.
- Mantém o contato com os olhos. Lembra-te de falar diretamente com a pessoa (não no canto superior direito da sala ou nos sapatos).
- Certifica-te que entendeste completamente a questão e, se houver alguma dúvida, faz perguntas adicionais.
- Se tu estiveres a ser entrevistado por um júri, assegura-te de direcionar a tua resposta para a pessoa que fez a pergunta, enquanto mesmo assim incluis os outros entrevistadores, fazendo um breve contato visual.
- Deves estar ciente de quais são as tuas necessidades, para que possas avaliar o quanto a empresa pode atendê-las.
- Deves permanecer confiante. Lembra-te de que tu te estás a candidatar para a posição porque achaste que poderias fazê-lo.
- Mostra entusiasmo pela empresa e pela posição.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

- Se foste convidado para uma entrevista, lembra-te de que eles já gostam de ti. Os empregadores não entrevistam todos. Eles só entrevistam as pessoas que eles acham que têm as habilidades e experiência certas para ter sucesso na posição.
- Certifica-te de sempre apresentar suas habilidades de uma forma positiva. Mesmo ao descrever as tuas fraquezas, deves sempre mostrar aos empregadores o que estás a fazer para trabalhar sobre elas.
- Certifique-se de que você tenha uma ideia sobre onde você quer estar no futuro. Você deve ser capaz de responder à pergunta "Onde quer estar daqui a cinco anos?"
- Não importa o quanto você tenha experiências negativas com empregadores anteriores, não faça comentários depreciativos sobre empregadores anteriores ou atuais.
- Não interrompa o entrevistador antes que ele tenha terminado de lhe fazer uma pergunta e nunca termine as frases para ele.
- Não mentir. Se você tem que mentir sobre o que você é ou suas habilidades, a fim de obter o emprego, você é provável encontrar-se em uma posição que você realmente não gosta e provavelmente um em que você terá problemas para cumprir com êxito.
- Não fale sobre salário, feriados ou bônus, a menos que eles os tragam.
- Não responda a perguntas com um simples "sim" ou "não". Certifique-se de explicar seu raciocínio completamente.
- Não use muito perfume ou loção pós-barba.
- Não fume mesmo que seja convidado a fazê-lo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



CAPÍTULO 5: INFORMAÇÃO ÚTIL PARA O PERÍODO ANTERIOR E POSTERIOR AO ESTÁGIO

5.1: Antes de realizares o estágio

Antes de entrar em um estágio, certifique-se de ter pesquisado tudo sobre ele: horas de trabalho, pagamento (os estágios podem ser pagos ou não pagos); deveres, possibilidades a serem contratadas após o período interhsip. Pode ser útil para você falar com ex-internos sobre as especificidades da rotina de trabalho. Alguns estágios são apenas corridas de café, enquanto outros lhe dão experiência suficiente fazendo um trabalho real para saber se um setor específico é ideal para você. Existem algumas maneiras de descobrir como será um estágio antes de aceitá-lo. Se o estágio é para uma grande empresa, há grandes chances de você encontrar feedback on-line de ex-estagiários sobre o que é estagiário ou trabalho lá. Se a empresa é pequena, você pode tentar perguntar em sua escola para uma conexão, mas o mais importante, pergunte sobre isso em sua entrevista de emprego: “Como é um dia normal para um interno aqui?” Ou “Quais serão minhas responsabilidades? se eu conseguir esse estágio?” são ótimos lugares para começar.

Entenda que nem sempre será divertido, e isso é perfeitamente normal. Você pode ser solicitado a fazer coisas que são mais e fora do escopo das tarefas que você imaginava que faria. Não espere que todos os estágios se transformem em um emprego em tempo integral. Há valor em sua experiência, seja ou não um trabalho de longo prazo. Concentre-se nas novas habilidades que você pode tirar e nas conexões que você fará para ajudá-lo a encontrar um emprego mais tarde.

Se você estiver indo para um estágio no exterior, certifique-se de estudar sobre a cultura do país, aceitar comunicação social e comportamento, possibilidades de se conectar a pessoas na mesma situação que você (elas podem ajudá-lo a se adaptar mais facilmente ao novo ambiente). Procurar um lugar para ficar também pode ser um desafio: você pode perguntar à empresa que o contrata pelas possibilidades de acomodação ou alguns colegas estagiários; você pode ficar com uma família e ajudar seus filhos com a língua ou outras tarefas da escola - as possibilidades de encontrar um lugar para ficar são muitas, mas de qualquer maneira, dê-se tempo suficiente para preparar isso. Antes de entrar em um estágio, certifique-se de ter pesquisado tudo sobre ele: horas de trabalho, pagamento (os estágios podem ser pagos ou não pagos); deveres, possibilidades a serem contratadas após o período interhsip. Pode ser útil para você falar com ex-internos sobre as especificidades da rotina de trabalho. Alguns estágios são apenas corridas de café, enquanto outros lhe dão experiência suficiente fazendo um trabalho real para saber se um setor





SWOT - Skills for Work Opportunities in Enogastronomy and Tourism
2017-1-RO01-KA202-03 7308

específico é ideal para você. Existem algumas maneiras de descobrir como será um estágio antes de aceitá-lo. Se o estágio é para uma grande empresa, há grandes chances de você encontrar feedback on-line de ex-estagiários sobre o que é estagiário ou trabalho lá. Se a empresa é pequena, você pode tentar perguntar em sua escola para uma conexão, mas o mais importante, pergunte sobre isso em sua entrevista de emprego: “Como é um dia normal para um interno aqui?” Ou “Quais serão minhas responsabilidades? se eu conseguir esse estágio?” são ótimos lugares para começar.

Entenda que nem sempre será divertido, e isso é perfeitamente normal. Você pode ser solicitado a fazer coisas que são mais e fora do escopo das tarefas que você imaginava que faria. Não espere que todos os estágios se transformem em um emprego em tempo integral. Há valor em sua experiência, seja ou não um trabalho de longo prazo. Concentre-se nas novas habilidades que você pode tirar e nas conexões que você fará para ajudá-lo a encontrar um emprego mais tarde.

Se você estiver indo para um estágio no exterior, certifique-se de estudar sobre a cultura do país, aceitar comunicação social e comportamento, possibilidades de se conectar a pessoas na mesma situação que você (elas podem ajudá-lo a se adaptar mais facilmente ao novo ambiente). Procurar um lugar para ficar também pode ser um desafio: você pode perguntar à empresa que o contrata pelas possibilidades de acomodação ou alguns colegas estagiários; você pode ficar com uma família e ajudar seus filhos com a língua ou outras tarefas da escola - as possibilidades de encontrar um lugar para ficar são muitas, mas de qualquer maneira, dê-se tempo suficiente para preparar isso.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



5.2: Depois de terminares o estágio

Uma vez terminado o seu estágio, você pode estar se perguntando o que vem a seguir. Não importa o que você escolha fazer após o estágio, é importante tirar o máximo proveito dela para seus futuros passos profissionais no mundo do trabalho.

- **Antes de tudo expressar seu interesse em ser contratado pela empresa** onde você fez o estágio, se isso for uma possibilidade - se uma posição de curto prazo foi uma experiência que valeu a pena para você e você está interessado em trabalhar para a organização em período integral capacidade, deixe seu supervisor saber.
- **Pedir uma recomendação por escrito** que você possa manter e usar em futuras pesquisas de emprego - não confie no fato de que você pode pedir uma recomendação sempre que precisar dela no futuro. Primeiro, seu supervisor pode estar tendo dificuldades em lembrar-se de você e em como você se saiu bem no trabalho; segundo, lembre-se de que a transição de funcionários é relativamente comum: seu supervisor pode decidir sair da empresa e não perder um registro do que você fez.
- **Atualize seu currículo** e peça ao seu supervisor para ajudá-lo a descrever o que você fez - seu supervisor deve ser capaz de ajudá-lo a articular o impacto das tarefas concretas que você realizou
- **Tente manter contato** - é sempre bom ter uma rede mais ampla de contatos, tente manter seu contato com seu supervisor e seus colegas; por um lado, você pode tentar voltar para a empresa no futuro, se estiver interessado, por outro lado, pode oferecer ajuda, aconselhar e anunciar onde quer que vá, o que será valorizado.
- **Refleta sobre o que você aprendeu:** como o estágio o ajudou a refinar suas metas de carreira do que você faz e não quer fazer.

