

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS - CAMPUS SOROCABA



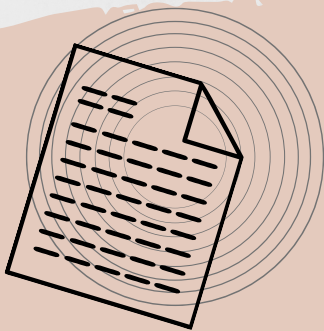
COMO PREPARAR CURRÍCULO E VÍDEO CURRÍCULO

GRUPO DE ESTUDOS: GESTÃO ESTRATÉGICA DE PESSOAS

Cristina Lourenço Ubeda, André Augusto Santos,
Gabriela Rodrigues da Mota, Jennifer Rhayra Pires
de Campos, Luiza Trabachini, Thiago Sansana de
Sousa, Sérgio Everton Ferraz, Victor Gabriel
Pedroso Lima

**SOROCABA
2020**

COMO PREPARAR CURRÍCULO E VÍDEO CURRÍCULO



© 2020 by André Augusto Santos, Gabriela Mota, Jennifer Rhayra, Luiza Trabachini, Thiago Sansana, Sérgio Ferraz, Victor Gabriel Pedroso.

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Editoração eletrônica: Cristina Lourenço Ubeda

Normalização e Ficha Catalográfica: Marina P. Freitas CRB-08/ 6069

Revisão Gramatical e ortográfica: Cristina Lourenço Ubeda

Grupo de Estudos: Gestão Estratégica de Pessoas. Coordenadora: Profa. Dra. Cristina Lourenço Ubeda

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Como preparar currículo e vídeo currículo. / André Augusto Santos ... [et al.]. — Sorocaba : UFSCar/CPOI, 2020.
28 p.

ISBN: 978-65-86558-16-6

1. Administração. 2. Gestão de pessoas. 3. Processos seletivos. 4. Currículos. I. Título.



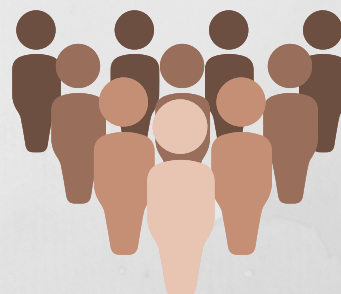
Reitora
Wanda Aparecida Machado Hoffmann
Vice-Reitor
Walter Libardi

INTRODUÇÃO

Diante do cenário da transformação digital e das recentes mudanças no mercado de trabalho diante do enfrentamento da COVID 19, cabe aos(às) profissionais a preparação para vivenciar os processos seletivos não presenciais, tendo como base o *fit cultural*, ou seja, o alinhamento entre expectativas profissionais e empresariais para envolvimento no trabalho e busca por resultados significativos.

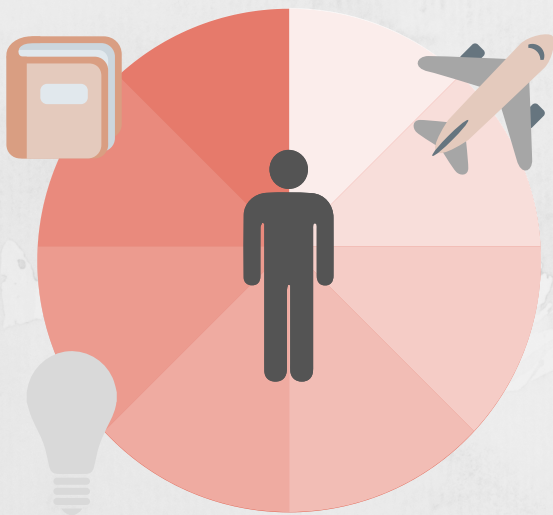
Esta apostila traz algumas dicas práticas para preparar currículos e vídeo currículos em processos seletivos na transformação digital.

Aproveite! Compartilhe!



FIT CULTURAL

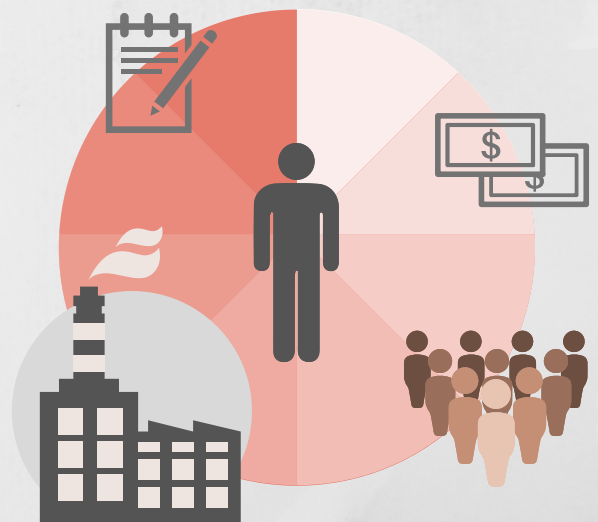
O alinhamento entre expectativas profissionais e empresariais para envolvimento no trabalho e busca por resultados significativos.



pessoa

portfólio de
conhecimentos,
experiências,
ambições, etc.

X



empresa

demandas pela vaga

CONHEÇA SEU PÚBLICO

Dicas

- Você deve conhecer a empresa que irá participar do processo seletivo.
- Vá ao site e navegue por cada seção.
- Acesse as redes sociais e veja o que a empresa está fazendo no momento, qual o tom e a linguagem usados.
- Busque informações de clientes para identificar o fit cultural da empresa.

Com essas informações, você conseguirá se preparar melhor para o processo seletivo e montar seu currículo.



QUAIS INFORMAÇÕES COLOCAR?

- Dados pessoais;
- Formas de contato;
- Objetivo;
- Formação;
- Experiência Profissional;
- Outros cursos e atividades relevantes;
- Idiomas.



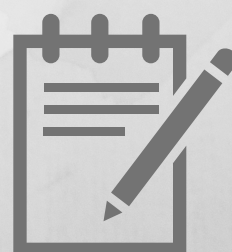
DESTAQUE EXPERIÊNCIAS, RESULTADOS E APRENDIZADOS NO CURRÍCULO!!!

Muito mais do que enumerar trajetória em empresas ou competências pessoais, mostre o que aprendeu nos trabalhos anteriores; aponte resultados; conte experiências; etc.

Não minta nunca!

QUAIS INFORMAÇÕES COLOCAR?

- Dados pessoais: insira o nome completo, idade ou data de nascimento e cidade onde mora.
- Formas de contato: insira e-mail, telefones de contato fixo e celular, endereço do seu perfil em redes profissionais, como o LinkedIn (se tiver).
- Objetivo: insira um campo com objetivo na empresa ou área de atuação pretendidos.
- Formação: descreva seus cursos de graduação e pós-graduação. Use sempre a ordem do mais recente para o mais antigo. Apresente estas informações a respeito dos cursos: modalidade de realização, título, instituição, local e período (se foi concluído ou está em andamento).



QUAIS INFORMAÇÕES COLOCAR?

- **Experiência Profissional:** insira as experiências de trabalho mais recentes e relevantes. A ordem deve ser sempre da mais recente para a mais antiga. Esta lista deve ter, no máximo, cinco ou seis tópicos. Os dados que devem aparecer são: nome da empresa onde trabalha ou trabalhou, período em que trabalhou nesta empresa (ou se ainda está nela), brevíssima descrição da empresa, último cargo ocupado ou função realizada e, principalmente, a descrição das suas atividades nesta empresa.

Destaque resultados, aprendizados e experiências!!!

- **Outros cursos e atividades relevantes:** inclua apenas os cursos técnicos, experiências no exterior, ou participação em eventos relevantes para a vaga. Basta colocar o título, a instituição, o local e a data.
- **Idiomas:** especifique o idioma que você domina e o grau de proficiência falada e escrita. Se não tiver domínio de outro idioma além do português, não inclua este campo.



O QUE NÃO FAZER!

CURRÍCULO TEXTUAL

Cores: Recomenda-se que o currículo escrito seja preto e branco.

Listas grandes: Se você já trabalhou em muitos lugares selecione apenas os últimos cinco e mencione no sumário de qualificações que você tem mais experiência.

RG e CPF: Só o RH da empresa, no momento da sua contratação, se interessará por esses números. Deixe para apresentá-los apenas quando for necessário (foto também).



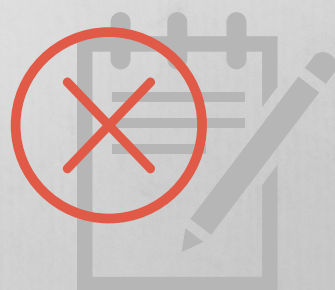
O QUE NÃO FAZER!

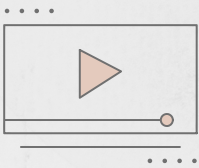
CURRÍCULO TEXTUAL

Lista de referências: Boas referências são importantes para sua contratação, mas não devem ser inseridas no currículo. Tenha uma lista em mãos quando for chamado na entrevista.

Pretensão salarial: Não coloque a pretensão salarial, isso também deve ser discutido na entrevista pessoalmente e não há necessidade no currículo. Somente quando a pretensão salarial for solicitada no anúncio, você deve buscar informações sobre os patamares salariais da ocupação/vaga ambicionada e inserir sua pretensão.

Evite incluir perfil de redes sociais pessoais: não insira links de Facebook ou Instagram. Não use e-mails "engraçadinhos", apelidos ou perfis usados em games e aplicativos.

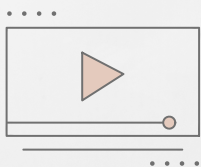




VÍDEO CURRÍCULO

O QUE É?

É uma modalidade de currículo em formato de vídeo, faz uso de ferramentas audiovisuais, ao invés do tradicional documento textual impresso.



VÍDEO CURRÍCULO

COMO GRAVAR

#1 Construa uma linha lógica

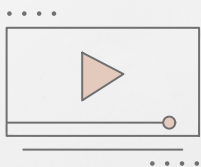
- É primordial pensar: Quais são as informações que eu gostaria que as pessoas soubessem a respeito da minha história?
- Faça um roteiro para não se esquecer de nada.

#2 Trabalhe o autoconhecimento

- Requer certa dose de autoconhecimento sobre sua personalidade e suas ações.
- Quais seus pontos fortes e fracos para poder mostrá-los na apresentação?

#3 Às vezes, menos é mais

- Detalhe algumas das suas experiências; não crie uma super narrativa.
- Quais são as experiências mais importante na sua trajetória estudantil e profissional?
- Não estenda demais a duração do vídeo.



VÍDEO CURRÍCULO

COMO GRAVAR

#4 Uma boa história oferece detalhes

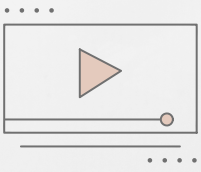
- Dê cadência e fluidez à narrativa.
- A técnica STAR - situação, tarefa, ação e resultados - é um formato simples que você pode usar para responder às perguntas comportamentais.

#5 Apresente resultados

- Baseie-se em fatos e experiências reais.
- Ao falar de suas realizações, tente apontar consequências reais do que fez. Se possível, com números.

#6 Use a voz ao seu favor

- Dê uma boa entonação e fale com clareza.
- Projete a sua voz; falar para dentro como se estivesse tímido(a) não é legal.
- Fique atento(a) ao volume do áudio e evite os ruídos.



VÍDEO CURRÍCULO

COMO GRAVAR

#7 O corpo fala

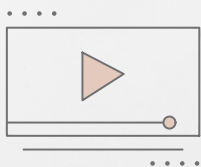
- A expressão corporal é muito importante nas apresentações.
- Se você for apático(a), não mostrar emoção e “brilho nos olhos”, sua história pode soar falsa.

#8 Use equipamentos adequados

- Tenha cuidado com a qualidade da gravação.
- Capriche na iluminação do ambiente.
- Grave o vídeo em um cenário adequado.

#9 Não deixe o nervosismo dominar

- Conhecer a empresa, fortalece a confiança na apresentação.
- Estude a empresa para não deixar o sentimento de medo te paralisar.
- Quem avalia sabe do nervosismo; por isso, tente deixar muito claro os pontos principais que você quer apresentar a seu próprio respeito.



VÍDEO CURRÍCULO

COMO GRAVAR

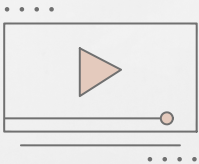
#10 Lembre-se: sua história de vida é única!

- Reforce o que aprendeu em cada fase da vida!
- Toda experiência, seja positiva ou negativa, é válida.
- Experiências pessoais agregam no âmbito profissional e vice-versa.

Portanto, fale das suas experiências, o caminho que trilhou até alguma realização pessoal ou profissional. Sua história é excelente para prender a atenção do(a) recrutador(a) e dar cadência linear aos fatos.

Cuidado apenas para não exagerar nas emoções. A ideia é engajar – e não soar como uma dramaturgia. Além disso, a narrativa precisa se adequar a quem você está falando – ou a empresa que você está buscando o tão sonhado emprego.





VÍDEO CURRÍCULO

Figura 1: O uso de vídeo currículo no processo seletivo

Olá!

Para sua continuidade no processo de estágio para 3M, você deverá preparar um vídeo sobre você, de no máximo 06 minutos, contendo as informações abaixo:

- Conte nos um pouco sobre você, sua formação e experiências (profissionais, acadêmicas e/ou intercâmbio)
- Por que você escolheu essa linha de formação?
- Conte nos sobre uma situação em que você apresentou algumas novas ideias para resolver um problema ou atividade
- Por que quero fazer parte do time de Estagiários 3M? (Se você se sentir confortável, responda em inglês)

Favor enviar o vídeo em até 2 dias através de um link do Youtube para estagio3m@ciee.org.br.

Qualquer dúvida sobre o Programa, basta mandar um e-mail para estagio3m@ciee.org.br, que responderemos o mais rápido possível! :)

LEMBRE-SE: Você deverá responder à essas etapas para ser considerado nos próximos passos de nosso programa.

Essa é uma oportunidade de você brilhar! Boa sorte!
3M Talent Acquisition



< Voltar

Vídeo Entrevista

Queremos te conhecer de uma forma diferente! Nos mostre além do que está no seu currículo. E aí, quem é você e no que você acredita?

Gravar novo vídeo

Você poderá gravar e visualizar o seu vídeo antes de enviar para a empresa.

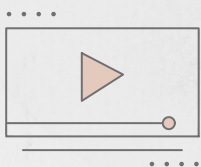
O seu vídeo deve ter:

Duração máxima: 2min

Resolução da câmera: 480p ⓘ

Máximo: 100mb

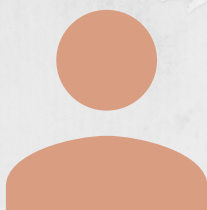
Fonte: Carreiras 3M, 2019.



VÍDEO CURRÍCULO

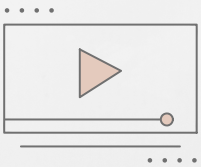
O QUE FALAR?

Pitch



Story Telling



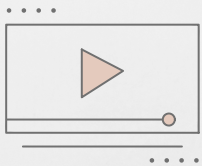


VÍDEO CURRÍCULO

O QUE É PITCH?

- O PITCH é a técnica utilizada por empreendedores(as) que se apresentam a investidores.
- Também utilizado por profissional ou estudante em processos seletivos.
- Feito para convencer alguém sobre alguma coisa: "vender seu peixe" como profissional.
- Deve ser conciso, claro e breve.
- Envolve muita confiança e convicção nas palavras.
- Busca gerar interesse e despertar curiosidade em quem ouve, para que futuramente haja uma conversa mais longa.
- Faça um roteiro prévio para não esquecer de nada importante para o pitch.





VÍDEO CURRÍCULO

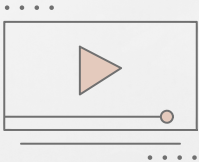
MODELOS DE PITCH

Quadro 1: Tipos de Pitches

	1 MINUTO	3 A 5 MINUTOS	7 A 10 MINUTOS	ATÉ 20 MINUTOS
FOCAR EM:	OBJETIVIDADE	APROFUNDAR OS DADOS	PREPARAR UM MATERIAL DE APOIO DE QUALIDADE	MANTER A ATENÇÃO DA AUDIÊNCIA
PRINCIPAIS TÓPICOS:	PONTOS BÁSICOS (PROBLEMA, SOLUÇÃO, PÚBLICO E DIFERENCIAL)	+ EQUIPE, CRESCIMENTO E MERCADO	+ PROJEÇÕES FINANCEIRAS	+ NARRATIVA OBJETIVA E INTRIGANTE
MATERIAL DE APOIO:	NÃO	DEPENDE SE FOR UMA APRESENTAÇÃO CURTA E OBJETIVA, SIM!	SIM	SIM

Fonte: PITCH, 2018.



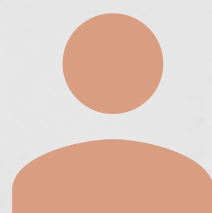


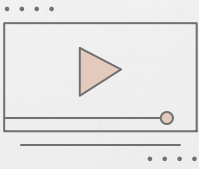
VÍDEO CURRÍCULO

COMO PREPARAR PITCH

- Para ajudar, pode contar com uma apresentação digital em softwares específicos, mas pode ser opcional.
- Como sua duração é pequena, de 3 a 10 minutos em média, ele deve ser feito como uma apresentação inicial, simples e objetiva.
- Você pode perguntar-se:
Quais são as informações que eu gostaria que as pessoas soubessem a respeito da minha história?

Pitch





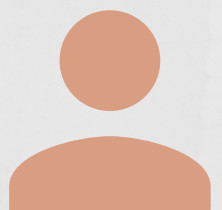
VÍDEO CURRÍCULO

COMO PREPARAR PITCH

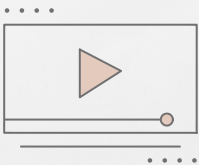
PITCH PESSOAL:

- Quem você é?
- O que você faz?
- O que você pretende?
(Objetivo)
- Quais suas conquistas?
(mostre por fato ou dados)
- Quais suas competências?
(Técnicas, acadêmicas e sociais)
- Demonstre animação para um novo encontro.

Pitch



**TREINO , TREINO, TREINO,
TREINO!**

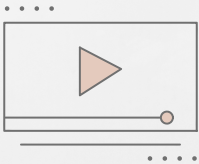


VÍDEO CURRÍCULO

O QUE É STORYTELLING

- O STORYTELLING é uma técnica que ajuda a contar boas histórias com o intuito de encantar e manter a sua audiência interessada no que você tem a falar.
- Com o uso claro de personagem, ambiente, conflito (problema) e mensagem (resultados).
- Uma história com início, meio e fim ajuda em criar conexões com quem a está ouvindo.
- O storytelling ajuda a transformar qualquer história pela sua perspectiva. O que a torna única e especial.



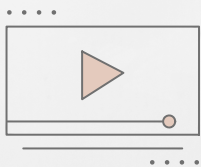


VÍDEO CURRÍCULO

COMO PREPARAR STORYTELLING

- Crie uma estrutura narrativa sequencial.
- Busque alto engajamento ao transmitir uma mensagem.
- O foco envolve Influenciar pessoas.
- Busque narrar o que você fez, o que aconteceu e o que significou. Não narrar sobre o que aconteceu.





VÍDEO CURRÍCULO

MODELOS DE STORYTELLING

- História de superação
 - Renascimento
 - Aventura
 - Comédias e tragédias
-

DICAS

Desperte a curiosidade

Não conte vantagem

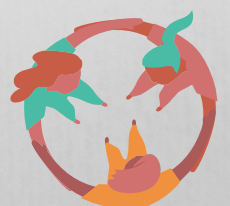
Desperte emoções



O QUE CONCLUIR?



- Seja verdadeiro(a).
- Tente mostrar suas competências conforme você aponta no currículo.
- Destaque vivências, experiências, resultados e aprendizados com sucessos, mas também com erros ou frustrações.
- Fique antenado(a) com portais de empregos. Exs: Glassdor, LinkedIn, Bettha, Vagas, etc...



REFERÊNCIAS

BARBOSA, S. *O que é e como fazer um bom pitch: 5 dicas para apresentar a sua trajetória*. Portal na Prática. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/como-fazer-um-bom-pitch-dicas/>. Acesso em: 30 out. 2019.

FLORINDO, L. *Como usar o storytelling no processo seletivo?* Portal Bettha - Capacitação e Empregabilidade. Disponível em <https://blog.bettha.com/storytelling/>. Acesso em: 30 out. 2019.

PITCH: o que é, principais tipos e como elaborar o seu. Portal SBCoaching. Disponível em <https://www.sbcoaching.com.br/blog/pitch/>. Acesso em: 30 out. 2019.

PRECISA de vídeo-currículo? Veja 10 dicas para preparar um. Portal Terra Economia. Disponível em: <https://www.terra.com.br/economia/precisa-de-video-curriculo-veja-10-dicas-para-preparar-um,94eb30a838f57410VgnVCM4000009bcceb0aRCRD.html>. Acesso em: 30 out. 2019.

RIBAS, R. *Vídeo currículo: aprenda a fazer o seu*. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/economia/emprego/video-curriculo-aprenda-fazer-seu-23477990>. Acesso em: 30 out. 2019.

SILVA, R. *O que não colocar no currículo*. Portal Catho. Disponível em: <https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/carreira/o-que-nao-colocar-no-curriculo/>. Acesso em: 30 out. 2019.