

Cuidados com seu Currículo:

- ✓ *Leia e releia seu currículo, ele é sua carta de apresentação, portanto não deve conter erros.*
- ✓ *Coloque informações reais, tudo será conferido na entrevista*
- ✓ *-Objetivo do currículo = igual ao da vaga que estou me candidatando.*
- ✓ *- Carta de apresentação = resumo da experiência profissional, o que conhece do mercado, solicitando uma entrevista pessoal.*
- ✓ *-1º Contato da Empresa = Atendimento Telefônico = Boa impressão*

Cuidados com a Entrevista:

A entrevista é o momento mais importante e decisivo no processo de contratação. Para conseguir uma posição em qualquer empresa será preciso passar por pelo menos uma entrevista.

Dicas:

- ✓ *- Apresente-se com 10 min de antecedência;*
- ✓ *- Desligue o celular durante a entrevista;*
- ✓ *- Esqueça o relógio;*
- ✓ *- Pense sobre sua trajetória até chegar ao curso técnico, desafios, obstáculos que enfrentou e os que ainda enfrenta.*
- ✓ *- Trabalhe positivamente sua auto-estima, autoconfiança e foque suas habilidades, objetivos e áreas que mais se identifica.*
- ✓ *Obs: O Autoconhecimento diminui a ansiedade e insegurança na entrevista.*

Cuidados com a aparência!

- ✓ *Tome um excelente banho relaxante;*
- ✓ *Use roupas discretas e limpas;*
- ✓ *Cuide dos cabelos e das mãos;*
- ✓ *Use sapatos limpos e engraxados;*
- ✓ *Cause uma boa impressão ao apresentar-se bem!;*
- ✓ *Escove bem os dentes e use um anti-séptico bucal;*
- ✓ *Desodorantes e perfumes suaves.*

Comportamentos a evitar!

- ✓ *Chegar atrasado;*
- ✓ *Usar roupas extravagantes;*
- ✓ *Cortar a palavra ao entrevistador;*
- ✓ *Mexer-se continuamente na cadeira;*
- ✓ *Mostrar-se arrogante ou agressivo;*
- ✓ *Mastigar pastilha elástica;*
- ✓ *Manter o celular ligado;*
- ✓ *Mostrar falta de confiança;*
- ✓ *Auto elogiar-se;*
- ✓ *Mendigar trabalho;*
- ✓ *Demonstrar ausência de Planos de Carreira, Projetos e Objetivos;*
- ✓ *Insistir muito na remuneração;*
- ✓ *Falar mal dos locais de trabalho anteriores.*

INFORMAÇÕES PESSOAIS

(Digite o seu nome aqui)

(Rua, Av. Trav. , n° XXX)

CEP – Município/SE

Nascimento: XX/XX/XXX - Estado Civil: XXXXX

Tel.: para Contato (79) XXXX-XXXX // (79) 9XXX-XXXX

E-mail: xxxx@xxxx.com.br

FORMAÇÃO ACADÊMICA

Técno em xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx - (ano de conclusão)

Colégio Técnico Henrique Henry Ltda

CURSOS COMPLEMENTARES

(Indique aqui cursos de informática ou outros complementares)

EXPERÊNCIA PROFISSIONAL

(Indique ao menos as cinco últimas empresas onde trabalhou, informando o período)

USINA CAMARÃO LTDA.

2003 – 2009

Cargo: Técnico de Segurança

Principais atividades desenvolvidas:

Controle de EPIs;

Auditoria de segurança;

REFERÊNCIAS PESSOAIS

(Indique três referências pessoais com nome completo e telefone)

REFERÊNCIAS BANCÁRIAS

(Indique, se houver, pelo menos um Banco, informando nome ou número da agência)

PRETENSÕES PROFISSIONAIS

Participar de Processo de Seleção de Pessoal para Preenchimento de Cargo pertinente as seguintes áreas:

- **Saúde Ocupacional:**
Função: Técnico de Segurança do Trabalho

- **Segurança Industrial:**
Função: Técnico de Meio Ambiente

Data e Assinatura

(Se desejar assine com caneta AZUL “TODAS” as vias que encaminhar às empresas).