



07/02/2016 05h00 - CARREIRA

## Dicas para manter o emprego e afastar o medo da demissão

Da Redação  
redacao@jj.com.br

Tweeter

Curtir

Compartilhar



Os números e o atual cenário econômico assustam e o receio de perder o emprego aumenta. Pensando neste quadro, o coach de carreira, psicólogo e youtuber, Márcio Souza, destaca atitudes importantes que podem garantir a permanência no emprego, além de dicas para quem foi demitido e está em busca de uma nova oportunidade. O vídeo está no canal [www.youtube.com/marciosouzacoaching](http://www.youtube.com/marciosouzacoaching).

Para quem está empregado e não quer ser alvo das demissões, uma atitude que pode ajudar é perceber o momento de crise e entender que, em situações como esta, muitas vezes será necessário trabalhar mais e acumular funções, sem que isso reflita no aumento do salário. "O trabalhador deve compreender o momento e entender que certos sacrifícios são necessários e podem valer a pena. No entanto, estes sacrifícios devem respeitar critérios pessoais. O funcionário é quem avalia até onde pode ir", destaca o coach.

Outra dica para quem está trabalhando é notar o ambiente e ter consciência do clima na empresa para reivindicar algo, como um reajuste, por exemplo. "É preciso estar atento aos sinais ao redor, pois, do contrário, você poderá se prejudicar", completa.

### Carreira

Avaliar a própria formação e checar se ela é compatível com o cargo atual é outra dica valiosa. "O que acontece é que um funcionário cresce dentro de uma empresa, na maioria das vezes, por consequência de seu trabalho bem feito, pelo reconhecimento, pelo bom relacionamento que constrói. No entanto, ele pode alcançar um nível que não condiz com sua formação inicial", afirma Souza.

Ele explica que esta defasagem no currículo pode comprometer este profissional caso ele tenha que se recolocar no mercado de trabalho futuramente. "Sabendo disso e investindo em sua formação, o trabalhador ficará mais tranquilo e seguro, caso seja demitido."

Para afastar o medo, que é gerado por uma ameaça, a saída é o planejamento. "O medo é uma resposta a uma ameaça. O contrário é a segurança, que é desencadeada pelo planejamento, por uma base sólida na carreira", analisa.

### Desemprego

Entre agosto e outubro do ano passado, a taxa de desemprego no Brasil foi de 9%, de acordo com dados da Pnad (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) divulgados pelo IBGE. Para quem está sem trabalho, o coach de carreira revela cinco dicas que podem ajudar na busca por uma nova chance. "Em primeiro lugar, é preciso compreender o motivo da sua demissão.

A primeira reação costuma ser culpar a crise ou a empresa que o demitiu. Mas, muitas vezes, o que acontece é que a empresa quando se vê obrigada a cortar funcionários, geralmente, escolhe aqueles que já estavam dando algum tipo de problema. Então, refaça seu trajeto e tente perceber em qual momento pode ter cometido alguma falha. Este autoconhecimento será muito útil nos próximos desafios", afirma.

"Em segundo lugar, avalie sua formação. Uma atitude muito comum é que a pessoa, ao se sentir segura em um cargo, pare de procurar melhorar sua formação, enquanto aqueles que desejam subir na carreira costumam aproveitar cada oportunidade para melhorar seu currículo. Assim, avalie se não há algum conhecimento que esteja em falta", reforça.

Acionar a rede de relacionamentos e fazer networking é outra atitude recomendada. Muitas vagas de emprego não são enviadas para agências ou publicadas em anúncios no jornal. "Certos cargos costumam ser ocupados por meio de indicações feitas por pessoas de confiança do contratante. Portanto, sua rede de amigos e de contatos profissionais podem te ajudar a conseguir o emprego que você quer, mas antes eles precisam saber disso".



**ATENÇÃO** Você que é **APOSENTADO**

Assine o **Jornal de Jundiaí**

**APENAS 0,82 por dia**

**SAIBA MAIS**

Prestar atenção nas oportunidades e nas mudanças que ocorrem no mercado é a terceira dica do coach. "Uma das características do mercado de trabalho é que ele se reconfigura constantemente. Pense em como você poderia usar suas habilidades para continuar fazendo o que você gosta de uma forma diferente, que esteja sendo mais solicitada pelo mercado atual".

Por fim, capriche no currículo. "Seja objetivo e conciso, detalhe as atividades que desempenhava nos cargos anteriores e destaque suas principais conquistas. Relacione os cursos que você fez e que te capacitam para o cargo pretendido. Revise o texto para evitar erros de português, use uma fonte de fácil leitura e capriche na formatação", finaliza Souza.

#### Veja também

• [Concursos oferecem mais de 3.400 vagas](#)

TAGS · dicas · demissão · novas oportunidades ·

#### Comente esta matéria

0 comentários

Seja o primeiro a **comentar** esta matéria!

Seu telefone e e-mail **NÃO** serão publicados!

* Nome Completo	DDD Telefone	* E-mail
* Comentário		

\* Campos obrigatórios!

(caracteres restantes: 1000)

Li e estou de acordo com os [termos e condições de uso](#) do portal.

ENVIAR

Seja você o repórter!

Ao ver na sua rua, no seu bairro algo diferente, inusitado e que mereça ser registrado, fotografe, filme e mande para o **Portal JJ**!

WhatsApp 9 8157-9853  
e-mail: [equipeportaljj@jj.com.br](mailto:equipeportaljj@jj.com.br)

REPÓRTER JJ  
Jornal de Jundiaí  
O Nosso Jornal

#### Outras notícias sobre EMPREGOS E CONCURSOS

[LISTAR TODAS](#)

- 01/03 - Oi oferece 150 vagas de estágio em todo o país
- 29/02 - Inscrições abertas para curso técnico em plástico gratuito
- 29/02 - Confira as vagas do PAT desta semana
- 28/02 - Prefeitura de Cabreúva oferece 26 vagas
- 28/02 - Como se sair bem nos concursos públicos
- 25/02 - Concurso da Amlurb oferece 176 vagas
- 23/02 - PAT de Jundiaí abre inscrições para Programa Aprendiz da Mahle
- 22/02 - Confira as vagas do PAT desta semana
- 21/02 - Senac promove Semana de Palestras e Estudos 2016
- 21/02 - Coach aponta 7 erros graves no currículo

#### JORNAL DE JUNDIAÍ

[política de privacidade](#) [anuncie conosco](#)

##### editorias

Brasil  
Cantinho Pet  
Economia  
Empregos e Concursos  
Especiais  
Especial 50 Anos  
JJ Nos Bairros  
Jotinha

Motor  
Mundo  
Opinião  
Polícia  
Política  
Repórter JJ  
Turismo

##### idades

Jundiaí  
Região

##### entretenimento

Agito  
Cultura & Lazer  
Estilo  
Revista Estilo & Casa  
Théo Faz & Acontece  
Revista Hype  
Revista Noivas

##### esportes

##### fotos

##### tv jj

Entrevistas  
Lugares & Paladares  
Na Cozinha  
Na Ponta da Língua  
Notícias  
Periscope  
Salão Duas Rodas  
Seu Bolso  
Simplesmente Vinho

##### grupo jj

Fale Conosco  
Blog JJ  
Repórter JJ  
Quem Somos  
Expediente  
Anuncie  
Assine o Jornal  
Enquete

Rádio Difusora  
Revista Hype  
Revista Noivas  
Ponto Onze  
Gráfica JJ  
Termo e  
Condições de Uso



2014 © Jornal de Jundiá - Todos os direitos reservados.

Acesse:       

Projeto Gráfico: Marcelo Savoy | Desenvolvimento: //sithes.com