

UOL economia Empregos e Carreiras

ÚLTIMAS · IMPOSTO DE RENDA · COTAÇÕES · FINANÇAS PESSOAIS · EMPREENDEDORISMO · EMPREGOS E CARREIRAS · UOL INVEST

Tênis Adidas Springblade Fore... DE R\$ 599,90 POR R\$ 399,90 OU 12X DE R\$ 33,33

NETSHOES APROVEITE!

BOLSAS BOVESPA ↑ +2,08% 56.845,31 pts

CÂMBIO DÓLAR COM ↓ -0,08% R\$ 2,979

PESO ARG ↑ +0,36% R\$ 0,335

EURO ↑ +0,64% R\$ 3,237

DIRETO DA BOLSA < inual 11h52 Bolsa chega a subir mais de 2%, puxada por Vale; dólar ten >

Está com medo da crise? Veja o que fazer em um mercado de trabalho ruim

Ricardo Marchesan Do UOL, em São Paulo 02/04/2015 05h00

f t g+ e

🔊 Ouvir texto 🖨️ Imprimir 📧 Comunicar erro



Depois de um período com baixas taxas de desemprego -em que o Brasil atingiu o pleno emprego, segundo o governo- o mercado de trabalho dá sinais de fraqueza.

De acordo com o IBGE, o desemprego em fevereiro chegou a **5,9%**, crescendo tanto na comparação com janeiro, quanto com o mesmo mês de 2014. Em **janeiro** e **fevereiro** o país registrou corte de vagas formais, segundo dados do Caged (cadastro de empregados com carteira assinada, do Ministério do Trabalho).

O cenário pode assustar, mas crise econômica não significa que não haja contratações. "O que não se vê muito são vagas novas, de expansão de negócios. Mas vagas de substituição sempre vão existir", afirma Jacqueline Resch, sócia-diretora da empresa Resch RH, consultoria de recrutamento e seleção.

Essa também é a visão de Richard Vinic, coordenador da pós em marketing e vendas da FAAP (Fundação Armando Álvares Penteado) e diretor da 2B, especializada em treinamento empresarial. "Dados que vêm das áreas de seleção mostram que há vagas em aberto. E não são poucas."

Segundo eles, é importante lembrar que contratação não depende só do mercado. "Um terço é fator externo, um terço é comportamento e um terço conhecimento", diz Vinic.

Confira dicas dos especialistas para os profissionais -empregados ou não- enfrentarem um mercado de trabalho em crise.

Mantenha a auto-estima



Segundo Vinic, a primeira dificuldade enfrentada por quem está desempregado é a confiança.

"É preciso cuidado com a questão emocional. Às vezes, a gente perde para nós mesmos", afirma. "Ao ver as notícias não favoráveis da economia, pode cair em um conformismo".

É importante lembrar que existem vagas abertas. A questão é encontrar uma posição para as suas competências.

Avalie seu trabalho



Vale tanto para quem está em busca, quanto para quem está empregado e teme cortes. Com mais desempregados, a concorrência aumenta.

"As pessoas passam por ciclos. Há momentos em que estamos investindo mais na vida profissional e em outros não", diz Jacqueline Resch. "Talvez o profissional, mesmo contratado, deva voltar a ficar atento e pensar em sua empregabilidade".

Reveja as avaliações de seus superiores, caso a empresa tenha um processo formal de retorno. "A avaliação é um guia. Faz um retrato do desempenho e apresenta oportunidades de desenvolvimento", afirma Jacqueline Resch.

Busque conhecimento



Em um mercado competitivo, nunca é bom abandonar por completo os estudos e o aprimoramento profissional. Isso é mais importante durante a crise. Quem está desempregado deve dividir o tempo entre procurar oportunidades e se aprimorar. E o orçamento apertado pode ser contornado.

"Hoje há muitas soluções disponíveis, cursos a distância, inclusive gratuitos, ou palestras", diz Richard Vinic.

Resch afirma que as redes sociais são outra forma de driblar a falta de dinheiro. "Pode buscar grupos de discussão em redes como o LinkedIn. É uma forma de se expor [ao mercado] e entrar em contato com conhecimento".

E isso ainda gera oportunidades de networking. "De repente, o palestrante ou seu colega de curso é um contratante", afirma Vinic.

Ative contatos e tenha cara de pau



Uma boa rede de contatos deve ser cultivada ao longo da carreira, a todo momento. E é quando a situação aperta que ela pode gerar frutos.

Na hora de buscar um emprego, também é importante deixar um pouco de pudor de lado. "Ande com o currículo, não tenha vergonha, exponha-se. É preciso ter um pouco de cara de pau", afirma Vinic. "É uma questão de atitude. A competência comportamental é um fator para o sucesso. Às vezes me falta técnica, mas minha atitude chama atenção".

Abra o leque de opções



Para Vinic, uma regra importante na carreira é não colocar todos os ovos na mesma cesta. Ou seja, não aposte tudo em uma oportunidade só. "Muitos colegas meus, que são professores, são profissionais do mercado".

Se está desempregado e um emprego com carteira assinada está difícil de aparecer, pode pensar em abrir o próprio negócio, ou oferecer consultoria, por exemplo.

"Conheci um jovem de RH que se mudou para o Rio e não encontrava emprego por causa do momento econômico. Por causa disso, inscreveu-se em um doutorado", conta Jacqueline Resch. "Logo depois, recebeu uma oferta de uma empresa à qual tinha se candidato há um tempo, mas aí ficou na dúvida se aceitaria. Um plano B pode até virar prioridade".



Dez sinais alertam que seu emprego está em risco; saiba quais

Há demissões em massa na área em que você atua? Você está desmotivado? Seu trabalho está sendo constantemente criticado? Se as respostas forem "sim", chegou a hora de tentar reverter esse quadro se não quiser ficar desempregado. A seguir, especialistas apontam os dez maiores sinais de perigo. São eles: Erick Penna, consultor de carreira e palestrante, MBA em Gestão de Pessoas pela FGV (Fundação Getúlio Vargas); Maurício Sampaio, educador, escritor e coach e Bibiana Teodori, coach e fundadora da Positive Transformation Coaching. Por Catarina Arimatéia, do UOL, em São Paulo Leo Gibran/UOL



Últimos dias

Guia ensina, passo a passo, como declarar o IR 2015

Mais de US\$ 1 bilhão Conheça alguns dos brasileiros no ranking de bilionários da 'Forbes' 101

Crise na estatal Paródia de 'Faroeste Caboclo' critica corrupção na Petrobras e viraliza 12

Grandes empresas Antártica, Matarazzo, Mappin: veja prédios antigos 75

Publicidade

Tênis Adidas Springblade Fore...

DE R\$ 599,90 POR R\$ 399,90 OU 12X DE R\$ 33,33

NETSHOES APROVEITE!

INFORME PROFISSIONAL

Como fazer uma empresa dar certo

Tire suas dúvidas e receba respostas em até 24h

Você viu?



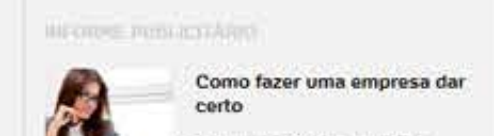
Fotógrafo mostra como é voar em uma das piores aéreas



Veja quais são as melhores empresas aéreas do mundo



Poupe R\$ 50 por dia e abra uma franquia em 6 meses



Lembre ex- BBBs que deram certo ou não nos negócios

Especiais



Bilionário brasileiro compra imóvel de US\$ 30 mi em NY



Cotações >

BOVESPA		DÓLAR COMERCIAL	
57.000	2.985	2.985	
56.750	2.982	2.982	
56.500	2.980	2.980	
56.250	2.978	2.978	
56.000	2.975	2.975	
55.750	2.972	2.972	
VARIACÃO	PONTOS	VARIACÃO	VENDA
+2,08%	56.845,31	-0,08%	2,9795
24/04/2015 11h50		24/04/2015 11h49	

Fonte: THOMSON REUTERS

Mais bolsas e cotações

Conversor de moedas >

Escolha uma moeda

Converter para

Digite o valor

Converter

Veja mais calculadoras

Milionários e bilionários



UOL Notícias

2.155.896 pessoas curtiram UOL Notícias.

Plug-in social do Facebook

SIGA UOLECONOMIA NO twitter