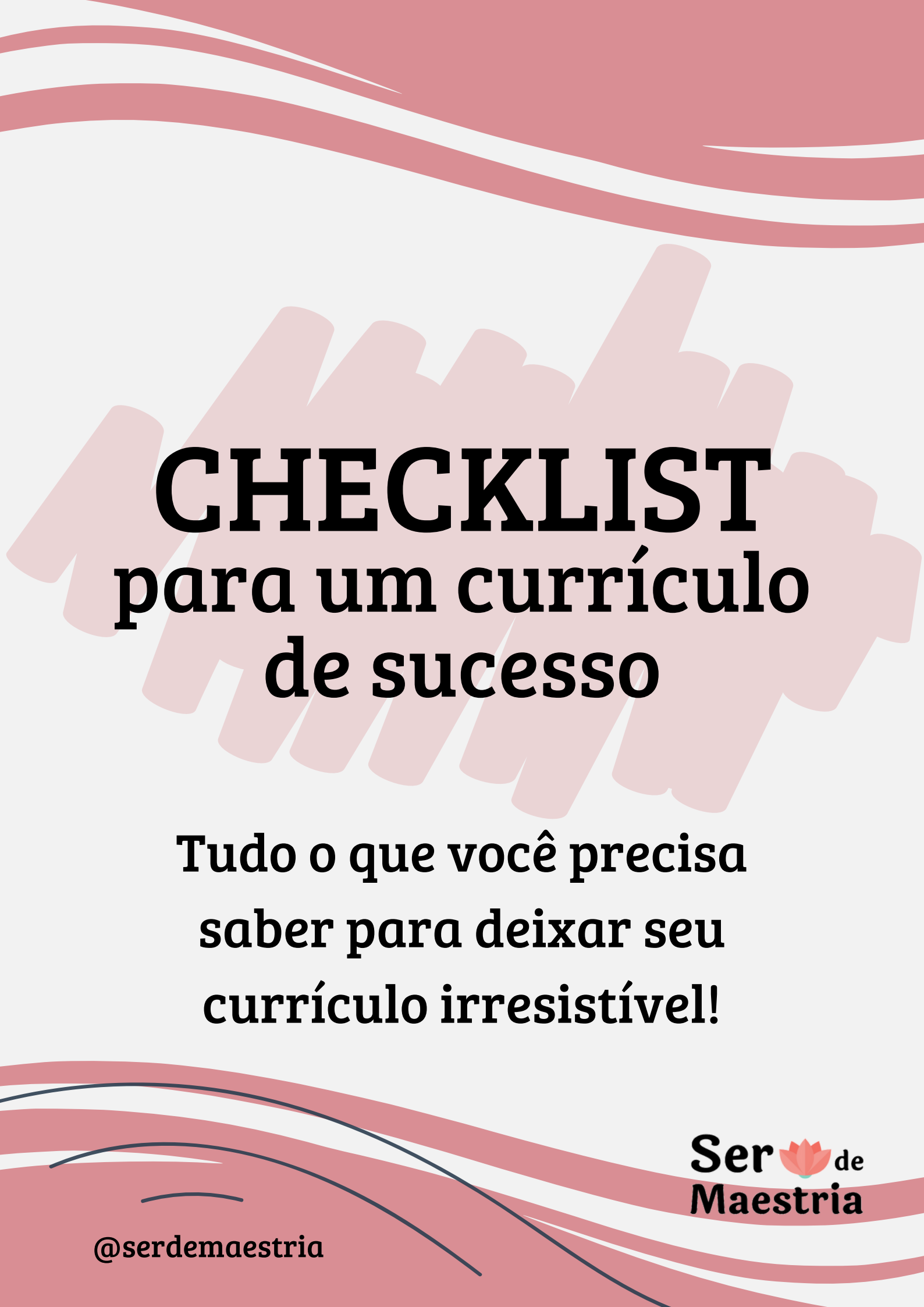




CHECKLIST **para um currículo** **de sucesso**

**Tudo o que você precisa
saber para deixar seu
currículo irresistível!**

Ser  **de**
Maestria

@serdemaestria



**Ser de
Maestria**

Pílulas de conhecimento valioso

Para quem caiu de paraquedas e não conhece o Ser de Maestria, esta é a minha marca que conta com um site e um perfil no Instagram, no qual compartilho conteúdos de desenvolvimento pessoal, principalmente sobre soft skills, mindset e hábitos com dicas práticas para você adotar.

Tudo é feito para te ajudar a alcançar maior satisfação pessoal e sucesso profissional!

Para quem ainda não me segue, o Instagram é @serdemaestria e o site é www.serdemaestria.com!

Fique ligado, no dia 22/05/2024 será lançado um e-book completo sobre processos seletivos para te ajudar a conquistar seu emprego dos sonhos.

Qualquer dúvida, pode mandar pelo Instagram ou pelo e-mail (serdemaestria@gmail.com). Boa leitura!



Sumário

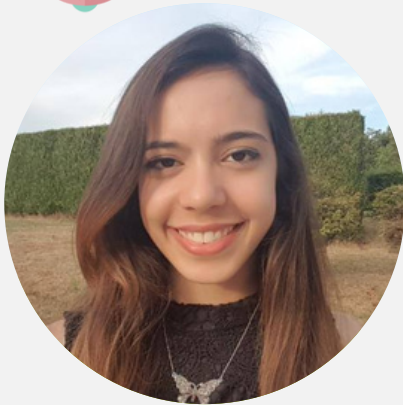
Apresentação da autora	pág. 3
O que é o currículo	pág. 5
A história do currículo	pág. 6
Características do currículo	pág. 7
Checklist do CV	pág. 8
Dicas finais	pág. 9
Informações do e-book sobre processos seletivos	pág. 11



O conteúdo contido neste material faz parte dos capítulos 2 e 4 do e-book “Emprego dos Sonhos com Desenvolvimento Pessoal: o Guia de Processos Seletivos muito além do Currículo até a Aprovação”! Mais informações na página 11.

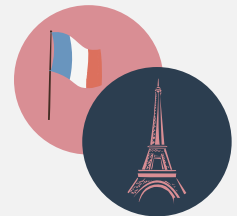
Confira o sumário completo do guia:

- 1. Introdução: por que esse guia foi escrito?**
- 2. Apresentação da autora: quem sou eu?**
- 3. Soft Skills: o que são? Qual sua importância?**
- 4. Currículo: o que precisa ter? O que não errar?**
- 5. LinkedIn: por quê ter um? Como usá-lo?**
- 6. PS: quais as etapas? Como escolher uma empresa?**
- 7. Etapas individuais: como se preparar para elas?**
- 8. Dinâmica em grupo: o que se avalia nela?**
- 9. Entrevista: como se dar bem em uma?**
- 10. Cases: o que precisa saber? Como estudar?**
- 11. Desenvolvimento pessoal: a jornada do autoconhecimento é infinita**
- 12. Dicas finais: como usar a IA a seu favor?**



Prazer! Eu sou a Bárbara Barnabé!

Tenho 26 anos, sou Belorizontina e atualmente estou morando em Paris.



UFMG

em
lyon
business
school

Sou Engenheira Química pela UFMG e realizei um mestrado em Estratégia e Consultoria na EMLyon Business School, aqui em Paris.

Meus interesses pessoais são:



o Ser de Maestria (e desenvolvimento pessoal)



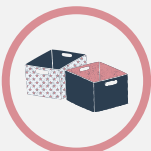
trilhas e cachoeiras



cachorros (tenho 5 pastoras alemães)



fotografia de paisagens



decoupage (é uma técnica artística de decoração de objetos)



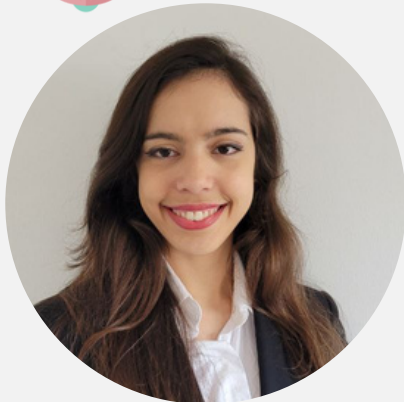
leitura



cuidado pessoal e cosméticos



sair com meus amigos



Prazer! Eu sou a Bárbara Barnabé!

Trabalhei com consultoria de gestão no Brasil, antes de vir para a França, e continuo trabalhando com consultoria após finalizadas as aulas do mestrado. Durante o curso aqui, eu trabalhei em um hotel (recepcionista + barman + suporte) e também tinha sido aprovada para ser babá e para trabalhar na Disneyland Paris nas férias. Ao longo da graduação no Brasil realizei dois estágios, um na área de prospecção de clientes para uma empresa de marketing digital e outro na equipe de gestão de projetos de uma consultoria ambiental.

Durante meu período na UFMG, eu participei do Equalizar, o cursinho popular da Escola de Engenharia, como assessora de simulados, assessora de RH e depois fui eleita diretora de RH. Fui também uma das organizadoras da SEQ (Semana de Engenharia Química) em 2019, que ganhou como a melhor SEQ do Brasil. Ainda fui assessora e logo depois diretora de marketing do SemprEQ, a associação de alunos, ex-alunos e professores da Engenharia Química.

Além disso, também fiz um intercâmbio voluntário para a Argentina para ensinar inglês e matemática às crianças de uma creche em 2019 pela AIESEC. Eu falo inglês e francês fluentemente, assim como espanhol e italiano.





Currículo

A palavra currículo tem origem no latim “scurrere” e significa “caminho ou rota de vida”, se referindo à carreira, a um percurso que deve ser realizado.

O currículo consiste em uma espécie de histórico, que relata a trajetória de um profissional, assim como demonstra suas competências. Seu objetivo é fornecer o perfil da pessoa para um empregador ou como apoio em situações acadêmicas.

Há quem pense que o currículo está caindo em desuso, mas não é o caso, ele apenas foi adaptado ao longo do tempo.

Mesmo desde antes da pandemia o currículo de papel já estava em desuso e agora ainda mais. Porém, há outras formas digitais de se ter um currículo, ou seja, uma apresentação do seu histórico profissional e suas competências, como os sites de vagas.

Lembrete: diferentes modelos de currículos são fornecidos junto ao e-book.





História do Currículo

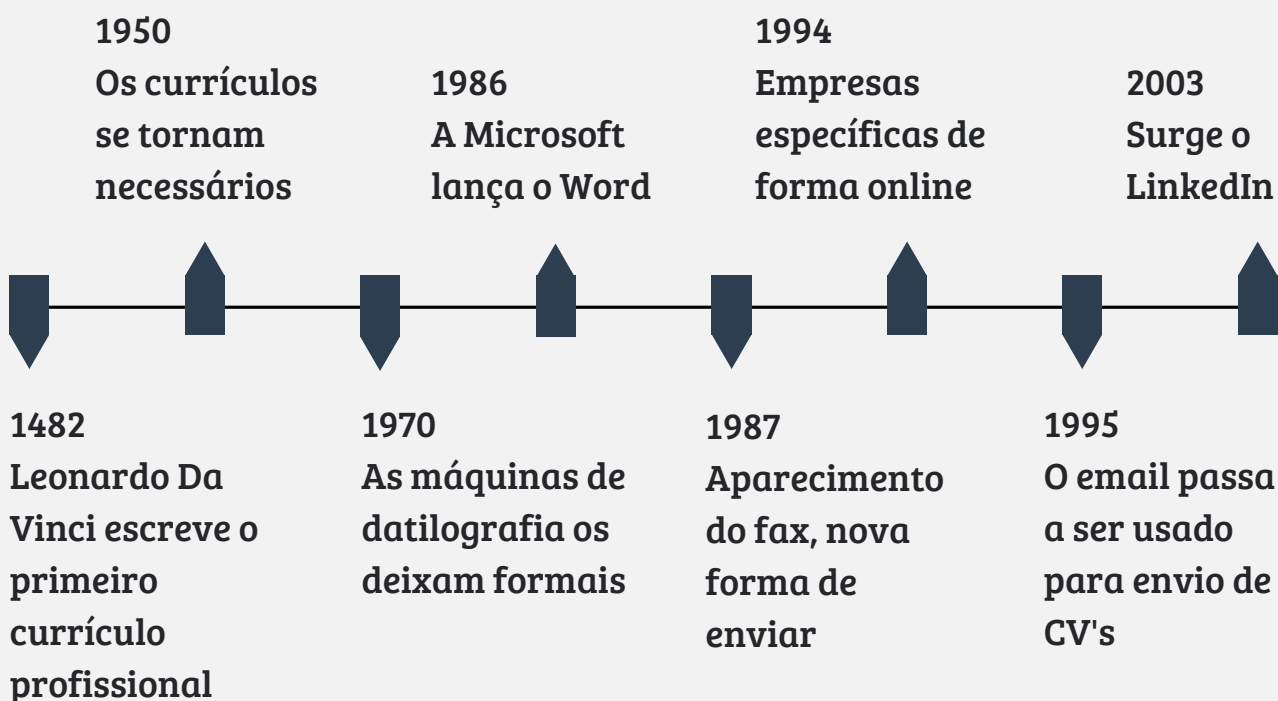
O primeiro currículo de que se tem conhecimento é o de Leonardo Da Vinci, em 1482. Entretanto, somente a partir de 1950 que os currículos se tornam necessários, sendo utilizados em processos de seleção.

Em 1970, com as máquinas de datilografia, os currículos que antes eram escritos a mão em folhas soltas, de rascunho e sem cuidado, se tornam mais formais e padronizados.

Em 1986, a Microsoft lança o Word e assim os currículos começam a ser feitos de forma digital. No ano seguinte chega o fax e com ele uma nova forma de se enviar currículos, ao invés de ir pessoalmente entregá-lo.

Em 1994 começam a surgir algumas empresas especialistas em currículos online, como a [monster.com](#) e a [career builder](#).

Em 1995, os e-mails começam a ser usados para envio de CV's, facilitando ainda mais o processo. E desde 2003 temos o LinkedIn, que não deixa de ser uma nova forma de currículo.





Características do Currículo

O currículo é a primeira impressão das empresas sobre você em um recrutamento. Nos processos seletivos mais concorridos os currículos são filtrados em questão de 6 segundos! Quando o processo é online, às vezes os currículos nem chegam a ser vistos. Isso ocorre porque hoje em dia são utilizados softwares que analisam e eliminam automaticamente currículos com base em filtros específicos, como curso, nível de habilidade, anos de experiência, etc.

Lembre-se que o seu currículo é uma ferramenta. Assim como as chaves podem abrir portas, você pode deixá-lo tanto mais genérico quanto mais específico. Chaves genéricas, mestras, funcionam, mas não se encaixam com perfeição nas ranhuras da fechadura, enquanto chaves específicas não abrem várias portas, mas funcionam muito bem para uma porta particular.

Não existe fórmula perfeita para o currículo, mas darei alguns direcionamentos que vão te ajudar a construir ou aprimorar seu currículo para que ele atraia mais atenção e, conseqüentemente, você conquiste o emprego que deseja!

1 PÁGINA	FOTO	LAYOUT
Resumir	Não obrigatória	Reflete sua personalidade
Filtrar experiências	Adequada: tirada por outra pessoa, altura dos olhos, fundo branco (ou liso com contraste), roupa social	Depende da empresa e do cargo
Organizar em 2 colunas favorece pôr mais informações	Pode trocar pelo QR Code (www.qrcodefacil.com)	Sugestão: Canva, Word ou Google docs



Checklist do CV

☐ **NOME COM SOBRENOME**

☐ **CURSO/ FORMAÇÃO/ ATUAÇÃO**

☐ **CONTATO**
Celular e email

☐ **LINKEDIN**

☐ **ENDEREÇO**
Pelo menos bairro, cidade e estado

☐ **OBJETIVO**
- Cargo desejado ou aspirações
- Uma ou duas frases, com clareza

☐ **IDADE E NACIONALIDADE**
Pode por CNH e estado civil também

☐ **PERFIL/ CARACTERÍSTICAS PESSOAIS**
- Abuse se tiver pouca experiência
- Ressalte qualidades objetivas
- Vale citar perfil de personalidade
- Não exagerar nem mentir

☐ **FORMAÇÃO ACADÊMICA**
- Cursos técnicos e de graduação
- Ensino médio apenas se relevante
- Ressalte qualidades objetivas
• Precisa conter: nome do curso, nome da faculdade, período, turno (opcional), previsão ou data de conclusão

☐ **EXPERIÊNCIAS (profissionais ou não)**
- Selecionar as mais relevantes
- Resumir as responsabilidades em 1 ou 2 frases
- Usar números e métricas
- Focar em ações e resultados
• Importante: ser generalista, evite jargões e informações desnecessárias
• Precisa conter: nome da empresa, nome do cargo, descrição da atividade, período de atuação

☐ **INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**
- Ferramentas e softwares com o respectivo nível
- Cursos relevantes bem identificados
- Idiomas com notas e certificados
- Separar em tópicos diferentes se você quiser dar destaque



DICAS FINAIS

Refleta sobre quais conteúdos dentro da sua vivência são mais pertinentes para colocar no seu CV e o que você quer transmitir com cada uma delas. Por exemplo: atividades voluntárias para demonstrar soft skills; experiências para demonstrar contato com a área; estágios para demonstrar responsabilidades; cursos para demonstrar conhecimento; história de superação para demonstrar interesse. Tudo o que estiver no currículo deve ser descrito resumidamente, dando brechas para uma futura entrevista.

É importante prestar bastante atenção à forma como é colocada cada informação. Note a diferença entre: "fiz um curso de liderança" e "em 2020, fiz um curso de liderança na instituição X, onde aprendi técnicas de negociação, gestão de tempo e de pessoas".



A MELHOR ESTRATÉGIA do currículo é adaptá-lo à vaga e à empresa para facilitar a vida do recrutador. Como fazer isso?

Comece lendo com atenção as informações da vaga divulgada, estudando a empresa e entendendo o que é buscado para aquele cargo. É possível saber com 100% de certeza? Não! Mas já é possível entender melhor e elaborar um objetivo alinhado e específico, destacando as habilidades relevantes para a posição e explicando melhor experiências parecidas.

Faça o seguinte teste para saber se a informação é relevante: se um entrevistador te perguntar sobre isso num contexto profissional, você consegue justificar a presença dessa atividade no seu currículo? Se sim, ótimo! Apenas saiba identificar, por exemplo, como ser motoboy te ajudou com sua organização de tempo, como ser manicure te fez ter contato com contabilidade ou como ser babá aprimorou sua criatividade e sua resolução de problemas.

OBRIGADA

por ler esse checklist!

Lembrando que esse material é apenas uma parte do módulo de currículos, um dos 12 capítulos do manual Emprego dos Sonhos com Desenvolvimento Pessoal: o Guia de Processos Seletivos muito além do Currículo até a Aprovação!

Compre agora com 10% de desconto!

Cupom de desconto: Checklist

**Se ainda não me segue, o Instagram é
@serdemaestria e o site é
www.serdemaestria.com!**

**Qualquer dúvida, pode mandar pelo Instagram
ou pelo e-mail (serdemaestria@gmail.com).**

@serdemaestria