

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO

Técnico em Recursos Humanos

ANDRÉ APARECIDO FELIPE
BIANCA PRIMO DIAS
CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA BATISTA
LAIS EDUARDA ROCHA DA SILVA
LUANA CRISTINA DOS SANTOS
NAIARA DA SILVA FERNANDES
STEPHANIE SATO DOS SANTOS

ASSESSORIA EM MARKETING PESSOAL PARA O MERCADO DE TRABALHO

Tupã-SP

2016

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO

Técnico em Recursos Humanos

ANDRÉ APARECIDO FELIPE
BIANCA PRIMO DIAS
CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA BATISTA
LAIS EDUARDA ROCHA;
LUANA CRISTINA DOS SANTOS
NAIARA DA SILVA FERNANDES
STEPHANIE SATO DOS SANTOS

ASSESSORIA EM MARKETING PESSOAL PARA O MERCADO DE TRABALHO

Trabalho apresentado à ETEC Prof. Massuyuki Kawano, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

Orientadora: Renata Miranda Duarte

Tupã-SP

2016

**ETEC PROF. MASSUYUKI KAWANO
TÉCNICO EM RECURSOS HUMANOS**

**ANDRÉ APARECIDO FELIPE
BIANCA PRIMO DIAS
CRISTINA MARTINS DE OLIVEIRA BATISTA
LAIS EDUARDA ROCHA
LUANA CRISTINA DOS SANTOS
NAIARA DA SILVA FERNANDES
STEPHANIE SATO DOS SANTOS**

ASSESSORIA EM MARKETING PESSOAL PARA O MERCADO DE TRABALHO:

Dissertação para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Esp. Renata Miranda
Orientadora

Avaliador (a). Prof^a Esp. Aline Bezerra da Silva

Prof (a).
Avaliador (a)

Tupã, 28 de Junho de 2016.

É de inteira responsabilidade o conteúdo do trabalho apresentado pelo aluno. O (A) Professor (a) Orientador (a), a Banca Examinadora e a Instituição não são responsáveis e nem endossam as ideias e o conteúdo do mesmo.

Dedicamos nosso TCC primeiramente a Deus por mais esse sonho concretizado, aos ensinamentos de todos os professores, ao apoio das nossas famílias, amigos e a nós mesmos que mantivemos o foco para não desistir dos nossos ideais. Muitos obstáculos foram impostos durante esses últimos meses, mas graças a nossa força não fraquejamos. Obrigado por tudo família, namorados, professores, amigos e colegas.

“Marketing pessoal é um conjunto de ações e atitudes que você adota com a finalidade de revelar o que você tem de melhor para o mercado.”

Mario Persona

RESUMO

O assunto escolhido para esse trabalho é a impressão que o colaborador passa com as vestimentas e seus comportamentos no ambiente de trabalho, através da postura e do modo de se vestir, sobre a necessidade e, como é importante o visual em uma entrevista de trabalho e no seu dia a dia. Nos dias de hoje a preocupação de como se vestir para uma entrevista de emprego está cada vez mais abrangente no mercado de trabalho, as empresas de fato estão dando cada vez mais importância para a imagem e o comportamento durante uma entrevista. O objetivo é transmitir informação e modificar positivamente a vida do colaborador através do seu vestuário, comportamento e expressão, apresentando assim um bom marketing pessoal, seja em uma entrevista para a conquista de um emprego ou na organização na qual trabalha através de uma assessoria. Para isso o trabalho de pesquisa foi baseado em pesquisas bibliográficas e exploratórias sobre o tema, encontradas em sites, jornais, monografias, revistas e livros já publicados, além da realização de uma pesquisa de campo, na ETEC Professor Massuyuki Kawano, com tabulação de dados e demonstração em gráficos dos resultados a fim de identificar a real necessidade do tema em questão. Por meio dos dados tabulados pode-se observar dificuldades durante o processo de recrutamento e seleção, principalmente no que diz respeito a como se portar na entrevista de emprego. Nesse contexto o marketing pessoal é importante na orientação para a entrevista, pois instrui o candidato a como se portar, se vestir e falar diante de tal situação.

Palavras-chave: Marketing pessoal, Comportamento, Entrevista de emprego.

LISTA DE GRAFICOS

Gráfico 01: Idade dos alunos	27
Gráfico 02:Sexo dos alunos entrevistados	28
Gráfico 03:Participação em entrevista de empego	28
Gráfico 04:Dificuldade em elaborar a vestimenta para dia da entrevista	29
Gráfico 05:Ansiedade na hora da entrevista	30
Gráfico 06:Acredita que uma boa comunicação e interação com o entrevistador ajuda no processo de seleção	31
Gráfico 07:Achar relevante a forma de se vertir na hora da entrevista?	31
Gráfico 08:Saber o que falar na hora da entrevista	32

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MARKETING PESSOAL: O QUE É E POR QUE ELE É ESSENCIAL PARA SUA CARREIRA.....	12
2.1 MARKETING PESSOAL: CONCEITOS E DEFINIÇÕES.....	12
2.2 A IMPORTANCIA DA APRESENTAÇÃO PESSOAL.....	13
2.3 MARKETING PESSOAL X MERCADO DE TRABALHO.....	15
2.4 MARKETING PESSOAL APLICADO À ENTREVISTA.....	16
2.4.1 Expressão Corporal.....	17
2.4.2 Vestimenta.....	18
2.4.3 Dicção.....	20
2.4.4 O Cotidiano e a personalidade.....	21
2.4.5 Equilíbrio emocional.....	22
2.5 TECNICAS PARA FACILITAR SUA APRESENTAÇÃO.....	23
2.5.1 Lidando com a ansiedade.....	23
2.5.2 Técnicas de autocontrole.....	25
3. ANÁLISE DE DADOS:.....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERENCIAS.....	35
APÊNDICE.....	36

1.INTRODUÇÃO

O assunto escolhido para esse trabalho é a impressão que o colaborador passa com as vestimentas e seus comportamentos no ambiente de trabalho, através da postura e do modo de se vestir, sobre a necessidade e, como é importante o visual em uma entrevista de trabalho e no seu dia a dia.

Nos dias de hoje a preocupação de como se vestir para uma entrevista de emprego está cada vez mais abrangente no mercado de trabalho, as empresas de fato estão dando cada vez mais importância para a imagem e o comportamento durante uma entrevista. E muitas vezes por não ter o conhecimento necessário de como se controlar, se vestir e comportar, muitos candidatos deixam de ocupar a vaga oferecida.

Contudo, o trabalho pretende abordar e trazer melhorias no conhecimento de como se vestir e se comportar diante do entrevistador, aumentando assim a oportunidade de obter sucesso na vaga pretendida.

Comportamento e postura se tornam um dos motivos para o seu fracasso profissional?

Nesse contexto é possível o levantamento de algumas hipóteses em relação ao comportamento e vestimenta do colaborador ou entrevistado, como: a falta de renda para investir em roupas, sapatos, produtos cosméticos de qualidade; o bom senso do colaborador para diferenciar o ambiente de trabalho com o lazer.

Quando você está em busca de emprego, as entrevistas são freqüentes e com elas chegam também às dúvidas, não só quanto ao que responder, mas sobre como se vestir e se portar durante elas.

No quesito visual, o ideal é pesquisar sobre o ambiente e a cultura da empresa antes da entrevista. De maneira geral, sugerem-se roupas de cores neutras, maquiagem leve, evitar decotes, maquiagem carregada e peças transparentes. Vale lembrar também que estar bem vestida não significa usar roupas caras e chamativas, e muito menos garante que a entrevista será um sucesso. Quando se trata de entrevista de emprego, a formalidade será seu principal argumento e todos os excessos devem ser evitados. Prepare-se bem para as perguntas, leia sobre a empresa, siga as dicas dos especialistas sobre como se portar nesse momento e se esforce para que tudo dê certo.

Assim, o objetivo deste trabalho é transmitir informação e modificar positivamente a vida do colaborador, através do seu vestuário, comportamento e expressão, apresentando assim um bom marketing pessoal, seja em uma entrevista para a conquista de um emprego ou na organização na qual trabalha através de uma assessoria. Pretende-se demonstrar também, através de ilustração, o vestuário adequado para uma entrevista, descrever dicas de comportamento e modos de expressão e realizar dentro da ETEC Professor Massuyuki Kawano, uma pesquisa a fim de coletar dados sobre o marketing pessoal e comprovar a necessidade de realização da pesquisa para sanar dúvidas a respeito do assunto abordado.

Muitas pessoas perdem grandes oportunidades de empregos por não saberem como se comportar, comunicar e até mesmo se vestir. Portanto a assessoria proposta no trabalho é uma forma de auxiliar os novos membros que ingressam ao mercado de trabalho a ter uma boa conduta. Esta assessoria irá mostrar aos colaboradores meios de comportamentos adequados e auxiliar pessoas muito introspectivas, que não se comunicam ou não se relacionam adequadamente, em detrimento de outras que conseguem se expressar e se promover de forma mais adequada.

Para isso o presente trabalho terá como metodologia pesquisas bibliográficas e exploratórias sobre o tema, encontradas em sites, jornais, monografias, revistas e livros já publicados, bem como a realização de uma pesquisa de campo através de questionário, na ETEC Professor Massuyuki Kawano, com questões específicas sobre o tema. A análise e o tratamento de dados serão apresentados de forma qualitativa, onde obriga a obtenção de dados demonstrada através de tabulação.

O público-alvo são os colaboradores que irão iniciar uma colocação no mercado de trabalho ou aqueles que precisam de um treinamento específico para melhoria em seu ambiente de trabalho, bem como em seus resultados profissionais, sendo possível assim uma oportunidade de crescimento em sua carreira. O trabalho destina-se também àqueles que apresentam dificuldades em manter uma diferenciação de vestuário corretamente, para que sirva de identificação e padronização diante de uma entrevista de emprego ou até mesmo em seu cotidiano. Não há idade preterida nem sexo, desde que o colaborador esteja disposto a ingressar no mercado de trabalho.

2.MARKETING PESSOAL: O QUE É E POR QUE ELE É ESSENCIAL PARA SUA CARREIRA.

Engana-se totalmente quem pensa que apenas ser visto é o suficiente para ter um marketing pessoal de qualidade. Existe uma série de fatores que devem ser lembrados e estruturados para que você possa ter de fato o efeito esperado.

Mas antes de se aprofundarem questões mais técnicas e práticas, é importante entender o que este conceito de fato mostra afinal entender do que é citado é fundamental para atingir a excelência!

2.1MARKETING PESSOAL: CONCEITOS E DEFINIÇÕES

Pode-se definir de maneira mais completa possível o marketing pessoal, como sendo o conjunto de estratégias, aplicada de maneira coerente e planejada, que irão fazer com que você atribua um maior valor a sua imagem pessoal.

Segundo Carvalho (2005, p.114):

Marketing Pessoal foca o indivíduo, um produto comercial no competitivo mercado de trabalho, comprável, entre outras características, pela sua capacidade de resolver os problemas inerentes a uma organização. O Marketing Pessoal envolve direta e cabalmente o elemento humano. O homem é o foco. E criador e criatura. Ele é seu próprio produto. Vende-se a si mesmo. Para isso, lança um olhar para dentro de si e abstrai dele mesmo um ator que vai representar o seu papel no mundo do trabalho. Mas, para isso, a pessoa lança de todos os lícitos artifícios, objetivando vende-se e sustentar sua aceitação pelo grupo profissional, grupo familiar, grupo escolar, dentro outros.

Ainda segundo o autor, o Marketing pessoal é a expressão direcionada e intencional das competências e das incompetências do indivíduo. Três são as áreas sujeitas à otimização consciente, conhecido como “CHA”. São elas: o conhecimento, o que é e por que fazer; as habilidades, como fazer; e por fim as atitudes, querer fazer mais e melhor.

Em poucas palavras, pode-se dizer que o marketing pessoal é atribuir valor a sua imagem.

2.2A IMPORTANCIA DA APRESENTAÇÃO PESSOAL.

Imagem pessoal é a marca que você deixa nas pessoas, é como será lembrado positiva ou negativamente.

Pode-se avançar na ideia de que no mundo moderno os profissionais bem sucedidos são aqueles que mantêm uma imagem pessoal positiva. Para tanto usam seu poder pessoal para conquistar seus objetivos, superar os obstáculos, vencer as barreiras e dificuldades do dia-a-dia. Constroem uma base de valor pessoal sólida.

Agir com elegância, discrição e, sobretudo, ética é um passo a mais para o sucesso.

Difícil alguém não perceber, que nos dias de hoje, que a aparência conta e muito. Nas horas críticas, como no momento da entrevista de emprego ou na apresentação da proposta ao cliente, há a necessidade de redobrar o cuidado com isso. Mas não se devem desprezar também os efeitos nocivos da má aparência. Sua aparência e sua forma de se vestir podem não apenas dizer muito sobre você, como também ajudar na sua relação com o público. E existem vários fatores que influenciam na escolha apropriada para o momento. Trajes e acessórios fora do contexto podem fatalmente atrapalhar sua apresentação.

Percebe-se que algumas empresas tem dificuldades para conseguir se manter e crescer no mercado de trabalho, mas cabe aos seus gestores notar a importância do Marketing Pessoal além de realizar estratégias e desenvolver em todas as funções e ocasiões.

Hoje em dia as empresas analisam muito mais do que sua experiência profissional. Os colaboradores passaram a ser reconhecidos como capital intelectual, podendo até fazer parte do balanço patrimonial de uma empresa.

O Marketing Pessoal oferece benefícios para a carreira com a forma de vender a imagem diante as vagas no mercado de trabalho, após a contratação e durante sua efetivação se tornam uma marca própria. Assim transmite e atrai para si, fatores que favorecem seu currículo diferenciando com critérios atuais sem se abater com crises financeiras, competitividade, hierarquia e tecnologias maquinarias fornecendo visibilidade.

Para Santos (2002), geralmente as pessoas reclamam que nunca conseguem atingir seus objetivos. Isso acontece porque o que estão buscando é

algo muito generalizado, como exemplo, querer ser rico. Para se atingir o sucesso é necessário ter objetivos claramente definidos. É preciso ter claro quais são os sonhos, desejos e metas, e o que se tem feito para atingir esses objetivos. E ainda o que pode ser melhorado nas atitudes para sua concretização.

Já Barbosa (2010) considera que o crescente desenvolvimento de tecnologias acelerou o processo de globalização e a própria globalização proporcionou um maior desenvolvimento tecnológico. Muitas tecnologias mudam tão depressa que chega a ser assustador se comparado há alguns anos atrás.

Segundo RITOSA (2009, p.187):

Plano de Marketing nada mais é do que uma ferramenta estratégica gerencial utilizada para identificar as forças, fraquezas, ameaças e oportunidades que o mercado proporciona ao Empreendedor, estimulando o mesmo a estabelecer metas, objetivos, e buscar incessantemente conhecer as necessidades e desejos dos seus clientes/consumidores e conseqüentemente levar a organização ao progresso. No marketing comercial, a embalagem do produto pode ser utilizada de forma estratégica para chamar a atenção da clientela e aumentar as vendas. No marketing pessoal isso não é diferente

Segundo JOSÉ (2011, p.9)

Em entrevistas e diálogos com fornecedores, clientes e outros, é importante estudar muito bem o assunto a ser abordado, para impedir que ocorram possíveis gafes. Fator fundamental, na definição do perfil de novos colaboradores são os princípios da ética. Atuar de forma ética é sempre positivo para um bom profissional e certamente será uma característica de grande valor que irá acompanhá-lo durante toda a sua carreira. O profissional também deve resistir à tentação de expor seus problemas pessoais no trabalho, além de dar margem a “fofocas”, ele tira o foco das pessoas e dos resultados positivos que já obteve. Outro hábito que pode causar uma má impressão é o excesso de comunicação social através do envio de e-mails com piadinhas de mau gosto ou correntes para repassar.

Nesse contexto, Passadori (2008) considera que se deve cuidar também da apresentação pessoal como forma de maior garantia em se obter uma boa colocação no mercado de trabalho. Alguém pode até questionar se realmente faz alguma diferença à forma que alguém se veste para uma entrevista, e em muitos casos, faz sim. O indivíduo é observado e analisado também pela aparência, por isso é preciso vestir-se bem. O que não significa vestir-se com roupas caras e de grifes famosas, mas adequadas, limpas, ajustadas e bem passadas.

2.3 MARKETING PESSOAL X MERCADO DE TRABALHO.

Segundo Grimm (2015), conseguir um emprego não é uma tarefa fácil. A demanda é sempre muito maior do que a oferta, ou seja, há muito mais pessoas procurando emprego do que vagas disponíveis. Assim, é preciso ter em conta que as empresas exigem cada vez mais dos candidatos. Vale lembrar que nem sempre os entrevistados com maiores qualificações profissionais, serão os mais procurados para assumir um determinado cargo, o comportamento conta muito, principalmente na hora da entrevista. A entrevista com o recrutador ou com um gestor é uma das fases mais importantes de qualquer processo seletivo, pois é nessa etapa que as habilidades de um candidato são de fato colocadas à prova. Essa é fase final de validação do candidato, já que ocorre depois de uma criteriosa triagem curricular e muitas vezes também após a realização de testes psicológicos ou comportamentais, analíticos ou de valores.

Ter um emprego, uma função que o faça sentir-se útil, capaz de prover-lhe o sustento, é sem dúvida uma coisa da maior importância para quase todas as pessoas do mundo. E para enfrentar uma entrevista visando aprovação na vaga, deverá sentir-se confiante, ou pelo menos demonstrar que está. E para que isso seja possível é preciso seguir algumas dicas, condições capazes de impressionar seu recrutador, e ao mesmo tempo aumentar a autoconfiança.

Segundo Oliveira Neto (1999, p.22),

O marketing pessoal não trata nem reduz as pessoas a um objeto. Ao contrário, valoriza o ser humano em todos os seus atributos e características inclusive em sua complexa estrutura física, intelectual e espiritual. Na verdade possibilitar a utilização plena, divulgar e demonstrar cada uma de nossas capacidades e potencialidades é sua principal tarefa.

O Marketing Pessoal atinge diretamente, a todos os setores de uma empresa que necessitam se adequar a novas posturas e realidades, em especial o RH, pois administra valores pessoais, ações e imagem. Utiliza os conceitos e os instrumentos do marketing em benefício da carreira profissional e da vida dos indivíduos valorizando os seus diferenciais mercadológicos e intelectuais, suas

vantagens competitivas e os processos que facilitem o melhor posicionamento no setor da empresa. Dessa forma, tem destaque quando aplicado como uma ferramenta estratégica de promoção pessoal e, consecutivamente, de organização.

2.4 MARKETING PESSOAL APLICADO À ENTREVISTA

Para os profissionais de RH atenderem a todas as exigências do mercado de trabalho atual é necessário utilizar de várias estratégias para definir a posição do colaborador, assim o marketing pessoal será um produto a ser analisado como bagagem intelectual, onde o entrevistado oferece serviços e produtos, que concorre com outros, buscando ocupar espaço e posição no mercado. Para tanto é preciso entendê-lo comportando-se de várias maneiras, adequando-se às diversas situações, em suma, fazendo o uso do marketing pessoal como referência.

Como o candidato não sabe tudo o que a empresa quer dele naquela vaga, a melhor estratégia é ser verdadeiro. Ser, agir e dizer como você é mesmo de verdade. Inventar características, fingir ser diferente, e tentar enganar o entrevistador nunca darão certo, pois os profissionais que fazem os processos seletivos acumulam em pouco tempo uma larga experiência e sabem logo reconhecer o que é verdade e o que é mentira.

Imaginar que já conseguiu a vaga. É comum quando for fazer algum tipo de avaliação, ficar nervoso ou ansioso. Isto acontece no vestibular, em concursos públicos e também em entrevistas de emprego. Ao ser avaliado pensando o que pode acontecer, qual será o resultado, se irá bem ou mal, o correto, então, é pensar positivo e imaginar com todos os detalhes que você já conseguiu a vaga, que está dentro da empresa e que a entrevista é só um detalhe a mais. O contato olho no olho é de fundamental importância enquanto estiver respondendo às questões levantadas. Isso demonstra confiança em si e determinação.

Para Penteado Filho (1990, p.155-156), “o marketing de sucesso começa pelo marketing pessoal, através dele o profissional deverá equacionar suas dificuldades particulares para buscar o caminho mais adequado para se organizar, e só então se dedicar ao planejamento estratégico”.

Nesse sentido nos subtópicos abaixo serão abordadas algumas práticas de marketing pessoal que podem auxiliar o candidato na hora do processo de seleção, bem como o colaborados a se adequar melhor no ambiente empresarial.

2.4.1 Expressão Corporal

Se expressar bem em uma entrevista de emprego é fundamental para qualquer pessoa que esteja almejando algum bom posto de trabalho.

De acordo com Souza (2015, *online*)

As palavras constituem apenas 7% da mensagem transmitida. Já as qualidades vocais (tais como tom e volume) representam 38% e as ditas “dicas visuais” respondem por todos os 55% restantes da mensagem.

Por último, tenha em mente que ninguém é perfeito, nem o mais competente profissional, todos ainda estão em processo de aprendizado, e o que, nesse momento, separa você do profissional que o avalia é apenas o tempo de estrada, e não um atributo extraordinário impossível de ser alcançado, demonstre confiança e interesse pela vaga, pois se realmente deseja essa oportunidade, isto ficará claro na entrevista de emprego e com certeza obterá sucesso nesta etapa.

Nesse sentido, de acordo com o *site Psychology Today* (2016), quando o entrevistador questionar quais são seus pontos fracos e fortes, responda sem hesitação. Evidentemente não precisa dizer quais são todas as suas fraquezas, já dos pontos fortes, use, mas não abuse.

Mantenha a cabeça erguida para demonstrar confiança; não o bastante para aparentar arrogância, uma expressão positiva e descontraída faz com que o candidato se mostre seguro. Assim, sorrir é recomendável, mas não demais, para não parecer bobo. Não comprima os lábios, como se estivesse tenso; mantenha-os abertos durante o sorriso.

É importante manter-se calmo e não demonstrar medo e procure não gaguejar nem se enrolar com as palavras. Saiba ouvir e limite-se a responder apenas o que lhe foi perguntado. Ao cumprimentar, olhe nos olhos do entrevistador. Não use força demais ou de menos no aperto de mão.

Tenha uma postura confiante desde o momento em que chegar no local até o instante da entrevista de emprego, procure manter a naturalidade e não

haja de forma forçada, pois com certeza isto será um ponto nítido. Muito cuidado com gestos exagerados e repetitivos, que demonstram insegurança e nervosismo.

Não masque chiclete em hipótese alguma, desligue o telefone celular assim que chegar ao local da entrevista, não fume e não aceite cigarro durante a entrevista e não tente demonstrar intimidade excessiva com o entrevistador.

Evite falar demais, mostrar impaciência, ignorar perguntas, contar piadas, mudar de assunto de repente, ser emotivo, desviar o olhar do entrevistador por muito tempo, franzir a testa e coçar a cabeça demais.

2.4.2 Vestimenta

Segundo Bahi (2014) vestir-se de maneira adequada para uma entrevista de emprego é requisito essencial para conseguir a tão sonhada vaga no mercado de trabalho. A forma como você se apresenta é tão importante quanto sua experiência profissional ou um currículo bem elaborado.

A famosa “primeira impressão” é também determinante no contato entre o recrutador e o candidato ao emprego. Ela pode contribuir para construir uma relação imediata de confiança ou prejudicar o seu desempenho na disputa pelo cargo.

O mercado de trabalho tem mudado muito. A competitividade, as reestruturações das empresas e a situação econômica são alguns dos fatores que influenciam a forma de recrutar e o perfil esperado dos trabalhadores.

Os recrutadores estão buscando candidatos que se apresentam com perfil mais condizente com o tipo de vaga que desejam ocupar. Essa busca foge um pouco dos padrões. O uso de terno e gravata, por exemplo, deixou de ser exigência para criar uma imagem de credibilidade. (BAHI, 2014, *online*).

O mais importante atualmente, segundo o autor, é conhecer de perto como trabalham e se apresentam profissionais na função que você quer desempenhar e adequar seu perfil às exigências reais do cargo.

Use roupas discretas e de cores sóbrias. Não use óculos escuros. As unhas devem estar cortadas e os cabelos penteados. As mulheres devem tomar

cuidado para não abusar da maquiagem nem usar muitos acessórios (brinco, colar, pulseira, relógio). Os homens precisam estar com a barba ou bigode bem aparados.

O autor considera ainda que a entrevista de emprego é o momento de avaliação das habilidades e competências do candidato. Você deve ser lembrado por aquilo que sabe fazer, pelo que pode desempenhar na empresa, e não pela sua aparência. Para Bahi (2014, *online*) “evite uma exposição forte, com itens que desviem a atenção do entrevistador daquilo que qualifica você para o desempenho da função”.

Roupas com cores fortes, decotes, comprimentos estranhos ou muito informais vão fazer com que o recrutador perca o foco. Também é importante prestar atenção ao uso de bijuterias, acessórios e maquiagem em excesso.

O recomendado é:

- Roupas com cores suaves ou neutras (branco, bege, cinza, azul marinho, preto);
- Roupas com modelagens clássicas (terno, blazer, tailleur, camisa e calça social);
- Sapatos de cor escura;
- Sapatos sem salto ou com salto médio;
- Maquiagem leve.
- O que pode causar má impressão:
 - Cores fortes;
 - Estampas marcantes;
 - Decotes;
 - Bijuterias, jóias e acessórios em excesso;
 - Roupas muito curtas;
 - Sapatos muito altos;
 - Maquiagem forte (BAHI, 2014, *online*).

O autor considera ainda que o melhor caminho para saber se sua roupa está adequada é conhecer o que vestem os profissionais da empresa onde você quer trabalhar, especialmente na função que está buscando. É comum encontrar empresas com diferentes estilos. Umas são mais formais, outras mais descoladas.

Depende muito da natureza do negócio, do estilo de gestão, do perfil de seus dirigentes. Se você quer ocupar uma vaga num setor onde todos usam jeans, vá para a entrevista usando jeans. Esqueça as roupas mais formais, mesmo que a empresa seja de grande porte.

- Estilo formal:
 - Terno com gravata ou tailleur
 - Camisa e calça social
 - Blusa com saia de comprimento médio (até o joelho)
 - Vestidos com comprimento médio (até o joelho)
- Estilo descolado:
 - Calça jeans
 - Camisa social ou pólo
 - Blusas de cores e estampas leves
 - Vestidos de comprimento médio (até o joelho). (BAHI, 2014, *online*).

O autor também destaca que os candidatos devem entender que eles são vendedores de si mesmos. A entrevista é o momento de mostrar o seu valor. Escolha uma roupa que lhe dê segurança na hora de se apresentar, que combine com a sua personalidade, pois a imagem conta muito sobre quem você é e como se relaciona com o mundo. As roupas são ferramentas de comunicação. Não esqueça! Na hora de revelar o seu produto, seja marqueteiro. Pense no conteúdo sem esquecer-se do anúncio, da embalagem, do mercado.

Bahi (2014) também ressalta que nunca é demais reforçar que o corte de cabelo, o comprimento da barba, das unhas, o estado das suas roupas e sapatos compõem uma parte muito importante da sua imagem. Não adianta apresentar super bem as suas habilidades se sua camisa estiver manchada e se o botão que fecha a gola da blusa estiver descosturado. O olho do recrutador será diretamente atraído para este seu “ponto fraco”, funcionando como um ímã para aquele lado que você não quer mostrar.

Higiene e cuidado pessoal também mostram traços de sua personalidade. Se você não cuida bem da sua aparência e das roupas que usa, como vai passar uma imagem de responsabilidade para assumir um cargo? Pense nisso. Encare bem o espelho e revise os detalhes do traje que escolheu antes da entrevista.

2.4.3 Dicção

De acordo com o Portal da Educação (2013, *online*), a dicção é maneira de articular e pronunciar as palavras de forma correta tornando a mensagem expressada mais compreensível. E a oratória condiz com a arte da

comunicação por meio de técnicas que tornem a expressão de ideias mais adequada e compreensível.

A dicção é um importante recurso principalmente para pessoas que desejam ingressar no mercado de trabalho, pois em uma entrevista necessita-se de uma comunicação verbal clara.

É recomendado antes das entrevistas relaxar os músculos da face com exercícios como sorrir e gargalhar e alongar através do exercício da mastigação por um período médio de 10 segundos ou comprimir os músculos da face durante também 10 segundos. Quando há a dificuldade de concentrar o olhar do entrevistador, uma alternativa é fixar os olhos em um ponto fixo proporcionando a ideia de estar olhando para ele. (PORTAL DA EDUCAÇÃO, 2013, *online*)

Treinamentos de leitura com textos rápidos, como por exemplo: Fazer uma primeira leitura de um texto curto e logo após realizar a segunda leitura do mesmo texto com um lápis entre os lábios e para terminar ler o texto pela terceira vez sem o lápis na boca. Outra forma é o treino por meio de trava-línguas.

2.4.4 O Cotidiano e a personalidade.

O corpo do ser humano possui pele, membros, ossos e órgãos que são primordiais para o funcionamento, que são comandados pelo cérebro. Através da mente humana, que exerce importância, não apenas do corporal mais emocional estabelece sentidos, como visão, audição, tato, olfato e paladar que te proporciona momentos e lembranças e acaba fazendo parte do cotidiano e da personalidade.

Segundo Martins (2004, p.82)

Como processo, as emoções surgem da atividade cerebral segundo transformações registradas a partir do mundo exterior. Assentam-se na vivência da satisfação de necessidades orgânicas, ou primárias, bem como de reações relativas à sensações e percepções. Por isso têm sempre um caráter circunstancial, podendo ser motivadas por qualidades isoladas dos objetos.

Para Nascimento (1998) as emoções agradáveis ou desagradáveis desempenham um papel importante em nossas vidas, seja no aspecto pessoal, familiar, social ou profissional. As emoções negativas são indicadores úteis para análise da qualidade de nossa manifestação e alertam para correções, mudanças de

valores e comportamentos inadequados, e servem ainda para manutenção das renovações íntimas já em curso.

Os sentimentos como o medo, a raiva, o egoísmo, são mecanismos imaturos de sobrevivência para o ser humano. O medo pode indicar algum tipo de perigo real ou simplesmente gerado pelo desconhecimento relacionado a fato inédito em nossa vida, e pode se referir a algo físico, emocional ou mental. Seja qual for o risco que se corre, este estado nos auxilia a decidir pela luta ou fuga. Sentir raiva, por exemplo, pode indicar que julgamos ter sofrido algum tipo de injustiça. Já a tristeza pode indicar uma perda de oportunidades afetivas ou profissionais, materiais ou pelo luto.

2.4.5 Equilíbrio emocional.

O seu nome, endereço, data de nascimento é importante, mas conhecer a si mesmo é fundamental para estar seguro. Esteja sempre preparado para qualquer eventualidade e com persistência, pois hoje você pode não alcançar o seu objetivo mais nada é em vão, pois, através da experiência as perguntas acabaram virando rotina e consiga superar seus obstáculos e suas expectativas.

Antes de ser avaliado se avalie, identifique e defina seus pontos fracos e fortes, mas seja honesto consigo mesmo. A mente também pode causar ilusões, sonhos e medo mais ter um pensamento positivo faz toda a diferença.

Segundo Nascimento (1998) as emoções positivas são indicadores para melhorar a capacidade de manifestação, assim extrair o melhor através destes estados subjetivos. A admiração sadia por alguém indica ser esta pessoa competente em alguma coisa, possuidora de alguma habilidade, talento ou qualidades que se considera útil. A Conscienciologia admite ser a melhor forma de aprendizado o exemplaríssimo.

Uma das ações mais comum antes e depois de uma entrevista é roer unha, respiração ofegante, contar o tempo com o pé, sentir frio, não controlar os movimentos da mão, etc., isso são comportamentos típicos de alguém que está nervoso ou com ansiedade mais o alívio que terá se ocorrer uma contratação será recompensador. Controle e transmita confiança que isso pode te destacar dos seus concorrentes. Mantenha-se atento com cada palavra, pergunta e resposta de forma

clara, segura e naturalmente com espontaneidade sem exagerar, pois isso pode te atrapalhar.

2.5 TECNICAS PARA FACILITAR SUA APRESENTAÇÃO

Na hora da entrevista de emprego muitas pessoas costumam ficar ansiosas, e isso acaba prejudicando o candidato, podem por essa razão, elimina-la de um processo seletivo.

Segundo Shinyashiki (Apud MARTINS, 2015, *online*), “ocorre, muitas vezes, de o candidato selecionado para vaga de emprego pode não ter tanto talento quanto o concorrente. O grande diferencial, nesse caso, é o quanto o entrevistador sente confiança ao conversar com ele”.

No momento da entrevista, o entrevistador espera que mesmo diante da ansiedade, o candidato possa demonstrar o autocontrole e equilíbrio emocional, assim a sua autoconfiança e equilíbrio serão analisados diante situações de pressão.

Preparo é fundamental, mas é preciso cautela para não deixar de ser você e encarnar um personagem, adverte a consultora

Segundo Giannoni (Apud MARTINS, 2015, *online*):

O candidato deve agir com naturalidade, ter postura firme e sentar-se adequadamente. “Alguns indícios como dilatação da pupila, suor e rubor das faces podem nos dar subsídios para saber se a pessoa está falando ou não a verdade. As pessoas não conseguem simular por muito tempo.

2.5.1 Lidando com a ansiedade

Segundo Boarati (2012, *online*):

A Ansiedade é considerada uma doença ou problema emocional, quando ela aparece intensamente nas relações do indivíduo, causando-lhe um significativo sofrimento físico e emocional e prejuízo em seu funcionamento ocupacional (trabalho, atividades cotidianas, família, relacionamentos íntimos e sociais, entre outros).

Para o autor os sintomas da ansiedade podem ser físicos:

- Batimento Cardíaco Acelerado;
- Boca Seca;
- Cansaço Fácil;
- Dificuldade Para Engolir Ou “Bola Na Garganta”;
- Esquiva De Lugares Que Estimulam A Ansiedade;
- Facilmente Assustado; Inquietação;
- Náusea, Diarréia Ou Problemas Estomacais;
- Respiração Superficial;
- Rubores (Calores) Ou Calafrios;
- Tensão Muscular, Dores Musculares;
- Tonteira, Vertigem;
- Transpiração Não Devido Ao Calor; Mãos Suadas;
- Tremores, Espasmos Musculares;
- Urinação Freqüente. (BOARATI, 2012, *online*).

Como também sintomas Cognitivos:

- Dificuldade De Concentração;
- Dificuldade De Pegar No Sono Ou Dormir;
- Incapacidade De Lidar Com Dificuldades;
- Irritabilidade;
- Nervosismo;
- Pensamentos Freqüentes De Perigo;
- Pensamentos Freqüentes De Que Algo Terrível Irá Acontecer;
- Preocupação Freqüente;
- Sentindo-Se Tenso Ou Excitado; (BOARATI, 2012, *online*).

Quando a Ansiedade é elevada ou intensa e o indivíduo não mais a controla e percebe que sua vida está sendo prejudicada pelos sintomas da ansiedade, é possível dizer que ele está com um problema emocional ou psicológico e que precisa de tratamento medicamentoso e/ou psicoterapêutico. No entanto, é importante que ele procure por um médico psiquiatra para realizar um diagnóstico correto.

Quando há intenso sofrimento emocional e prejuízos na dinâmica de vida atual do indivíduo, a Ansiedade pode configura-se em um Transtorno de Ansiedade, que inclui: Fobias (medo de pessoas, coisas ou situações específicas, tais como: eventos sociais, pessoas, alturas, elevadores, insetos, voar de avião, entre outros); Transtorno de Pânico (sentimentos intensos de ansiedade, nos quais as pessoas, muito freqüentemente, sentem estar prestes a morrer ou a enlouquecer); Transtorno de Estresse Pós-Traumático (lembranças repetitivas de traumas terríveis com altos níveis de sofrimento); Transtorno Obsessivo-Compulsivo (pensar e fazer coisas repetidamente) e Transtorno da Ansiedade

Generalizada (uma mistura de preocupações e sintomas de ansiedade experimentados a maior parte do tempo).

A ansiedade é uma das emoções mais difíceis de lidar. É, algumas vezes, chamada de medo ou nervosismo. Acontecimentos, positivos e negativos, importantes da vida (ambiente) podem contribuir para o surgimento da Ansiedade, principalmente quando os indivíduos enfrentam experiências difíceis e aversivas no cotidiano.

Estes acontecimentos propiciam alterações físicas, comportamentais e cognitivas (pensamentos), que o indivíduo experimenta quando está ansioso.

A ansiedade é acompanhada da percepção de que se está em perigo, ou de que se está sendo ameaçado, ou de que está vulnerável ao ambiente e pessoas. Uma ameaça ou perigo pode ser físico, mental ou social. Uma ameaça física ocorre quando acreditamos que seremos machucados fisicamente (picados por uma cobra, um ataque cardíaco, ser atacado). Uma ameaça social ocorre quando acreditamos que seremos rejeitados, humilhados, envergonhados ou criticados. Uma ameaça mental ocorre quando algo faz com que nos preocupemos de que estamos ficando loucos ou de que podemos adoecer e até morrer a qualquer momento. (BOARATI, 2012, *online*).

No entanto para lidar com a Ansiedade, basta ter autocontrole e conhecimento.

2.5.2 Técnicas de autocontrole

É importante saber que a entrevista é o primeiro passo e de grande relevância para conquistar uma vaga de emprego, mas para a maioria dos candidatos isso não é uma tarefa tão simples, pois o fato de saber que está ou será avaliado acaba deixando-os tão preocupados que acaba prejudicando o seu desempenho.

Situações hipotéticas ou catastróficas podem acontecer e gerar medos irracionais que se tornam fatores de reprovação e, isto suga toda a energia emocional, aumentando assim a tensão, que acaba prejudicando-o no momento da entrevista como também em situações cotidianas.

Durante o processo de seleção, na entrevista de emprego, a ansiedade é um sentimento comum e que atinge até mesmo os candidatos que são considerados mais experientes e preparados, afinal, a entrevista é um momento de avaliação. Este é o momento de demonstrar porque dentre tantos candidatos você é

o melhor e atende as necessidades que a empresa exige. É necessário ter cuidado com o seu modo de falar, habilidade de lidar com emoções para ficar o mais sereno e calmo possível mediante este momento, e assim responder de forma clara e objetiva os questionamentos feitos.

Segundo Martins (2015), existem algumas técnicas de controle emocional que são importantes para um retorno positivo de uma entrevista de emprego.

- Controle a respiração: A respiração profunda e suave massageia os órgãos e ativa o sistema circulatório dando a sensação de prazer e serenidade.
- Antes de falar, ouça: Saiba o que o entrevistador quer ouvir de você; responda ao que ele está perguntando. Na hora da entrevista o candidato pode transmitir conteúdos irrelevantes para o momento. O ideal é interagir com o entrevistador.
- Seja empático: Na entrevista de emprego, perceba o movimento do entrevistador e acompanhe-o de forma parecida.
- Olhe nos olhos do entrevistador: Não desvie os olhos do entrevistador. Demonstre total atenção ao que ele diz. Faça-se presente.
- Comunique-se adequadamente: A fala deve acompanhar o gestual e vice-versa. Fale de modo claro e ponderado. Seja prudente: não queira passar o máximo de conteúdo em tempo inábil. Selecione as informações mais importantes. Transmita suas ideias de forma articulada.
- Prepare-se para a entrevista: Simular uma entrevista de emprego pode ser uma maneira eficaz de alcançar a excelência no contato com o selecionador. É significativo conhecer ainda suas habilidades e competências e saber transmiti-las verbalmente.

Por fim através dessas técnicas poderá obter um resultado positivo, havendo uma postura adequada evitando falhas que podem ser prejudiciais no momento da entrevista.

3. ANÁLISE DE DADOS:

A fim de solucionar as dúvidas sobre comportamento e vestimentas das pessoas que irão ingressar no mercado de trabalho, bem como demonstrar a importância da utilização do marketing pessoal no momento da entrevista de emprego, foi realizado um levantamento de dados na ETEC professor Massuyuki Kawano, por meio da aplicação de um questionário com 296 pessoas, dentre elas alunos e professores, que responderam 09 questões de múltipla escolha acerca do tema deste trabalho.

Foi realizada a análise e verificação dos dados, e os resultados serão demonstrados por meio de gráficos para melhor interpretação, utilizando a análise quantitativa, como demonstrado nos gráficos abaixo.

Em primeiro momento os entrevistados foram questionados sobre sua idade, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir.

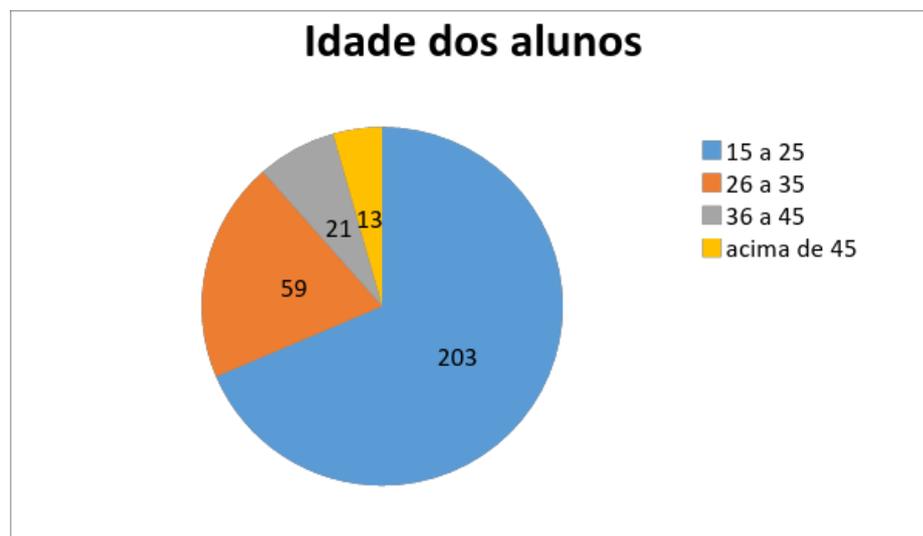


Gráfico 01: Idade dos alunos
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Como pode ser observado por meio do levantamento de dados, dentre os entrevistados, 203 pessoas estão inseridas na faixa etária de 15 a 25 anos, 59 pessoas estão na faixa etária de 26 a 35 anos, 21 pessoas estão inseridas na faixa etária de 36 a 45 anos, e 13 pessoas estão na faixa etária acima de 45 anos.

Foi questionado também sobre o sexo dos entrevistados, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:

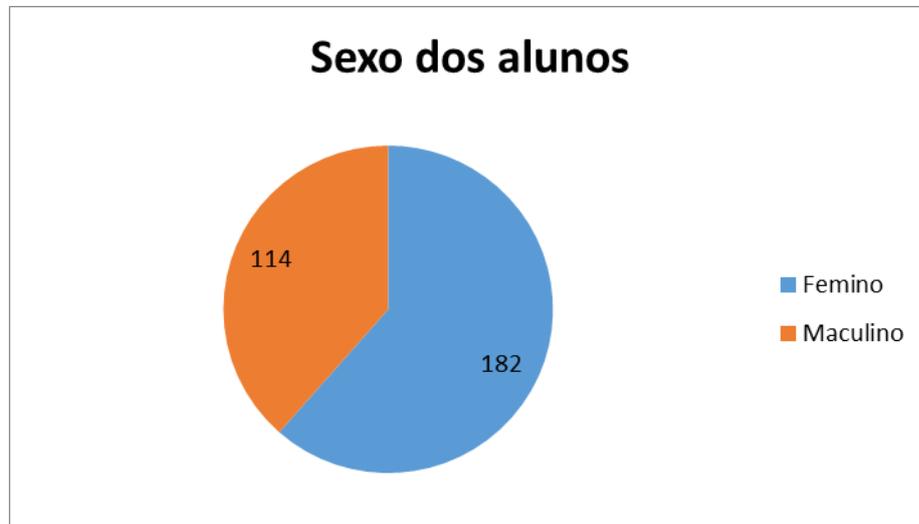


Gráfico 02: Sexo dos alunos entrevistados
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Como pode ser observado dentre os entrevistados, 182 pessoas pertencem ao sexo feminino e 114 pessoas pertencem ao sexo masculino, o que nos mostra a predominância do público feminino no levantamento de dados.

Em seguida os entrevistados foram questionados sobre se já participaram de alguma entrevista de emprego, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:



Gráfico 03: Participação em entrevista de emprego
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Segundo os dados obtidos pode-se observar que, dentre os entrevistados, a maioria de 226 pessoas afirmam que já participaram de uma entrevista de emprego, ao passo que 70 pessoas responderam que não.

Logo os entrevistados foram questionados também se tem alguma dificuldade em elaborar a vestimenta para o dia da entrevista, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:

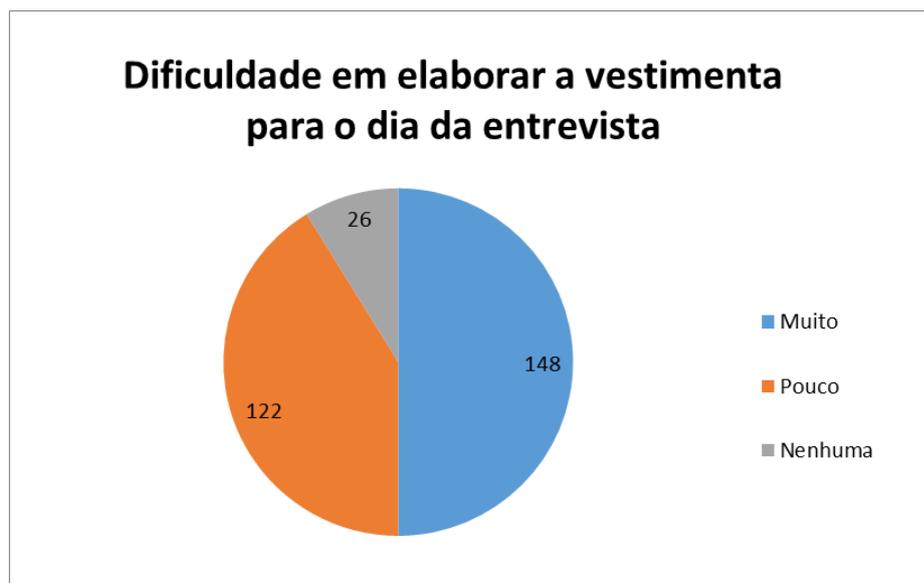


Gráfico 04: Dificuldade em elaborar a vestimenta para dia da entrevista
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

De acordo com o gráfico acima, pode-se observar que 148 pessoas têm muita dificuldade em elaborar a vestimenta para o dia da entrevista, totalizando assim a maioria dos entrevistados. Entre os demais, 122 pessoas responderam que tem pouca dificuldade e apenas 26 pessoas demonstram total conhecimento e habilidade em elaborar a vestimenta para a entrevista.

Posteriormente, os entrevistados foram questionados sobre sua ansiedade na hora da entrevista e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:

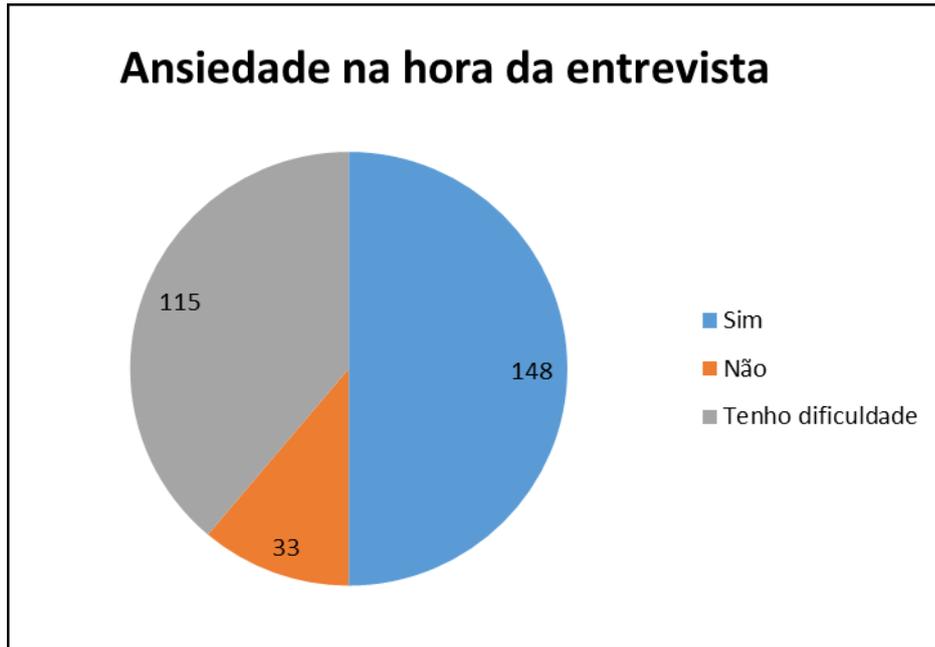


Gráfico 05: Ansiedade na hora da entrevista
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Através da questão pode-se observar que 148 pessoas possuem ansiedade no momento da entrevista, mas conseguem controlá-la, totalizando assim a maioria dos entrevistados. Entre os demais entrevistados 115 pessoas responderam que tem ansiedade e tem dificuldade em controlá-la, e apenas 33 pessoas não têm nenhum tipo de demonstração de ansiedade e nem dificuldade de lidar com a mesma.

Os entrevistados foram questionados também sobre se acreditam que uma boa comunicação e interação com o entrevistador, ajuda no processo de seleção, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:

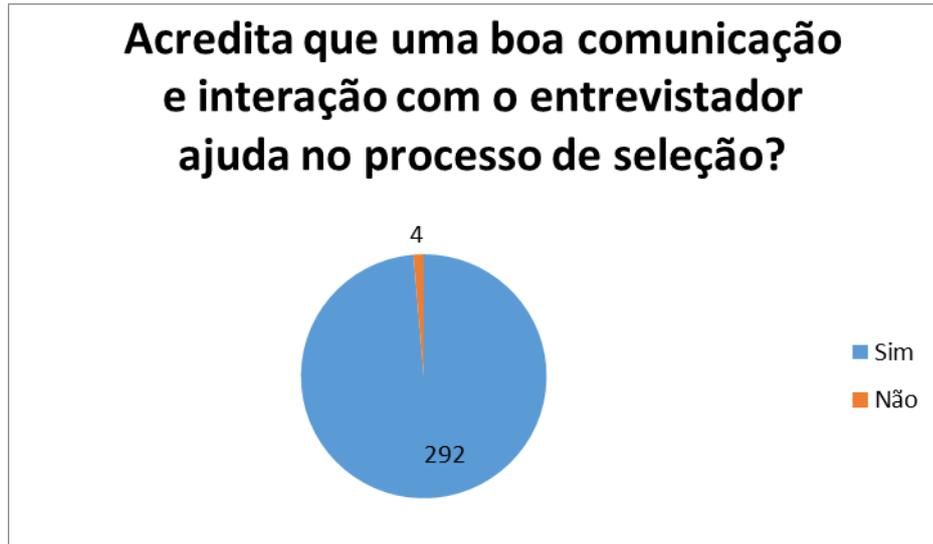


Gráfico 06: Acredita que uma boa comunicação e interação com o entrevistador ajuda no processo de seleção

Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Através dos dados obtidos pode-se observar que 292 pessoas, a maioria dos entrevistados, afirmam que a boa comunicação e interação com o entrevistador ajuda no processo de seleção, e apenas 4 pessoas que foram entrevistadas responderam que não interfere no processo de seleção.

Em seguida os entrevistados foram questionados sobre se acham relevante à forma de se vestir na hora de uma entrevista e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:



Gráfico 07: Achar relevante a forma de se vestir na hora da entrevista?

Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Por meio dos dados obtidos pode-se observar, dentre os entrevistados, que a maioria de 269 pessoas afirmam que a boa comunicação e interação com o entrevistador ajuda no processo de seleção, e 27 pessoas entrevistadas responderam que não interfere no processo de seleção.

Os entrevistados também foram questionados se sabem o que falar na hora da entrevista, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:



Gráfico 08:Saber o que falar na hora da entrevista

Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Dentre os entrevistados pode-se observar que 125 pessoas têm pouca dificuldade na hora de falar com o entrevistador, 110 pessoas têm muita dificuldade e 61 pessoas não tem nenhuma dificuldade.

Em seguida os entrevistados foram questionados, se consideram importante a utilização de uniforme em seu emprego atual ou futuro, e o resultado pode ser observado no gráfico a seguir:



Gráfico 09: Acha importante a utilização de uniforme?
Fonte: Elaborado pelos autores, 2016.

Através do gráfico acima, pode-se observar que 228 pessoas acham importante o uso do uniforme, 32 pessoas consideram que não é necessário e 36 pessoas não responderam por não estarem inseridas no mercado de trabalho.

Por meio dos dados tabulados pode-se observar dificuldades durante o processo de recrutamento e seleção, principalmente no que diz respeito a como se portar na entrevista de emprego. Nesse contexto o marketing pessoal é importante na orientação para a entrevista, pois instrui o candidato a como se portar, se vestir e falar diante de tal situação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fundamental a assessoria de marketing pessoal nos dias de hoje, por meio de se observar que muitas pessoas acabam sendo eliminadas de um processo seletivo, pois na hora da entrevista costumam ter dificuldades de como se comportar, comunicar e até mesmo de se vestir. Nesse sentido, este trabalho tem como proposta orientar os colaboradores em relação ao comportamento, vestuário, comunicação e, no momento da entrevista.

De acordo com o trabalho exposto, pudemos observar uma grande dificuldade na utilização do Marketing Pessoal, ficando constatado que o comportamento e a postura são motivos para o fracasso profissional.

No presente trabalho o grupo teve a percepção que, o marketing pessoal é de suma importância para os novos candidatos que pretendem ingressar no mercado profissional e necessitam de auxílio.

Dessa forma evidencia uma grande oportunidade no mercado empresarial, a abertura de empresas de assessoria de marketing pessoal que irão auxiliar no desenvolvimento profissional dos colaboradores, por meio de atitudes comportamentais adequadas, e promover assessoria para pessoas introspectivas, que apresenta dificuldade na comunicação e no relacionamento social.

REFERENCIAS

NASCIMENTO, Wiliam. **Influências das emoções no cotidiano**. Utilidade Pública Federal. 98. Disponível em: http://www.iipc.org/wpcontent/uploads/2014/01/Artigo_Influ%C3%A2ncias-das-emo%C3%A7%C3%B5es-no-cotidiano_William-Nascimento_2013.pdf Acesso em: 09 de mar. 2016.

GOMES, Diego. **Marketing Pessoal**. Disponível em: <http://marketingdeconteudo.com/marketing-pessoal/marketing> >. Acesso em: 04 de mar. 2016.

CARVALHAL, Durval. **Marketing Pessoal**. Revista da Fundação Visconde de Cairu, Salvador, v.6, n.12, p.111-126, Jul./Dez.2005.

PASSADORI, Reinaldo. **Comunicação e Marketing Pessoal**. Disponível em: <http://casesdesucesso.wordpress.com/page/42/?archives-list=1>>. Acesso em: 10 de mar. 2016.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Dicção e Oratória**. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/fonoaudiologia/artigos/48115/diccao-e-oratoria#ixzz41yi0m9JM>>. Acesso em: 04 de mar. 2016.

MARTINS, R **7 dicas para evitar gestos que revelam nervosismo e ansiedade na entrevista de emprego**. Disponível em: <http://carreiras.empregos.com.br/seu-emprego/7-dicas-para-evitar-gestos-que-revelam-nervosismo-e-ansiedade-na-entrevista-de-emprego/>> Acesso em: 04 de mar. De 2016.

RITOSSA, C.M. **Marketing Pessoal - Quando o produto é você**. 1a.ed. Curitiba: Ibpex, 2009. v.1. 187p. Disponível em: <http://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/marketingpessoalumapoderosaferramentaparaserumprofissionaldesucesso.pdf>> Acesso em: 12 de abr. 2016.

JOSÉ, L. Lanzarin. **Uma poderosa ferramenta para ser um profissional de sucesso**, Disponível em: <http://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/marketingpessoalumapoderosaferramentaparaserumprofissionaldesucesso.pdf>> Acesso em: 29 de mar. 2016.
PASSADORI, R. **Comunicação e Marketing Pessoal**. Disponível em: Acesso em: 29 mar. De 2016.

BARBOSA, Alexandre de Freitas. **O mundo globalizado**. 5ª Ed. São Paulo: Contexto, 2010. 135 p.

SANTOS, L. **Marketing pessoal e sucesso profissional**. Campo Grande: UCDB, 2002.

MARTINS, Lúgia Márcia. **A natureza histórico-social da personalidade.** Cad.Cedes, Campinas, 2014, vol. 24, n. 62, p. 82-99. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/ccedes/v24n62/20093.pdf>> Acesso em: 19 de mar. de 2016.

SOUZA, Luis Philippe. **10 atitudes que podem influenciar na entrevista de emprego.** Disponível em: <<http://economia.ig.com.br/2015-06-21/linguagem-corporal-10-atitudes-que-podem-influenciar-na-entrevista-de-emprego.html>> Acesso em: 01 de abr. 2016.

OLIVEIRA NETO, Pedro Carvalho de. **Marketing Pessoal: o posicionamento pessoal através do marketing.** 6.ed. Fortaleza, 1999.

BORATI, Lilian. **O que é ansiedade e quais são os sintomas?** Disponível em: <<http://www.viversaude.com.br/o-que-e-ansiedade-e-quais-sao-os-sintomas/>> Acesso em: 15 de abr. de 2016.

PENTEADO, Filho. **Marketing pessoal: uma ferramenta para o Sucesso.** Disponível em: <http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/c2JLMq2vZfRUtvB_2013-4-26-12-33-15.pdf> Acesso em: 15 de abr. de 2016.

APÊNDICE

Idade: () 15 á 25 () 26 á 35 () 36 á 45 () acima de 45
Sexo: feminino() masculino()

Tema: Comportamento e Vestimenta na hora da entrevista

1-Você já participou de alguma entrevista de emprego?

Sim() Não()

2-Qual seu nível de ansiedade na hora da entrevista?

Muito() Pouco() Nenhuma()

3-Você sabe o que falar na hora da entrevista?

Sim() Não() Tenho dificuldade()

4-Você acredita que uma boa comunicação e interação com o entrevistador, ajuda no processo de seleção?

Sim() Não()

5-Você acha relevante a forma de se vestir na hora de uma entrevista?

Sim() Não()

6-Você teve alguma dificuldade em elaborar a vestimenta para o dia da entrevista?

Muita() Pouca() Nenhuma()

7-No seu emprego atual ou futuro você acha importante a utilização de uniforme?

Sim() Não() Não trabalho()

