

MARCA PESSOAL

DICAS PARA ENTRAR E ENTENDER O MERCADO DE TRABALHO

Elaboração:

Júlia Silverston Angonese

Laura Meira

Natália Reginato de Moraes

Natalie Bohn Assmann

Supervisão:

Psicóloga Mônica Sparta



PUCRS | Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia





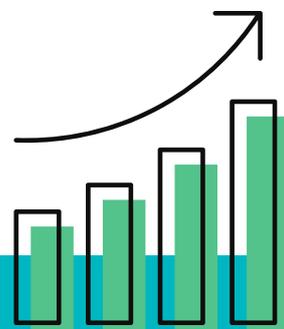
Como desenvolver técnicas para melhorar a empregabilidade

Até pouco tempo bastava uma formação profissional, técnica ou universitária, para ter mais opções de caminhos e carreiras a seguir. Com o desenvolvimento tecnológico e o *boom* da Internet isso mudou, o mundo do trabalho se modifica muito rápido hoje, por isso trazemos competências que valem a pena serem desenvolvidas para o mundo do trabalho!

MUNDO VUCA

- **Mundo VUCA ou VICA**, em português, significa volatilidade (volatility); incerteza (uncertainty); complexidade (complexity) e ambiguidade (ambiguity). Essa sigla era utilizada pelo exército americano, mas, a partir de 2010, começou a ser utilizada no mundo dos negócios.
- Como podemos entender o Mundo VUCA, então? Precisamos começar pensando que o **ambiente empresarial na atualidade também é agressivo, desafiador, competitivo e veloz.**
- Estar **aberto às novas possibilidades** em um **ambiente de incertezas** certamente passa pelo desejo e coragem de transitar em novos caminhos antes nunca utilizados.
- **Volatilidade:** Se trata da rapidez com que as mudanças e seus impactos ocorrem, o que faz que o mundo do trabalho seja muito desafiador.
- **Incerteza:** É difícil enxergar os próximos passos com clareza, isso traz dificuldade no momento de tomar decisões que impactam somente no futuro.
- **Complexidade:** Se apresenta pela dificuldade de compreender o resultado de inúmeras variáveis de determinada situação.
- **Ambiguidade:** Por haver mais incertezas que certezas no mundo do trabalho, trabalhamos com a possibilidade de não ser apenas "isso OU aquilo", mas sim, "**isso E aquilo**".

1. **Visão:** promover ideias diferentes do que já é visto atualmente, criar inovações.
2. **Aprendizado contínuo:** o mundo atual demanda o estudo constante.
3. **Flexibilidade:** ter maior versatilidade para lidar com pessoas ou situações complicadas.
4. **Foco no cliente:** prever e projetar as necessidades dos clientes.
5. **Comunicação interpessoal:** comunicação clara e eficaz com pessoas em todas as situações.
6. **Respeito à diversidade:** entender, aceitar e ser sensível às diferenças individuais.
7. **Desenvolver uma marca pessoal,** que valorize a sua imagem.



CONCEITO DE MARCA

- Também chamado de **Branding**, para o marketing, marca é o nome, o termo, o design, o símbolo ou qualquer outra característica que diferencie um bem ou serviço de determinado vendedor, de outros vendedores.
- A marca é o que o público pensa sobre os produtos associados à sua empresa.
- Diz respeito as experiências, benefícios, valores, cultura, atributo e características.
- Branding é todo esforço realizado por uma empresa com o objetivo de gerir a marca, transmitindo seus valores, cultura e o impacto positivo que deseja passar ao mundo. Ao mostrar "quem é a marca" o processo de branding torna-a mais conhecida, mais desejada e mais conectada com aqueles que têm valores similares.
- Tudo isso gera a fidelização, o que significa que as pessoas compram porque acreditam naquela marca e no propósito dela.
- **"Marca é o que as pessoas dizem sobre você, quando você não está no quarto"**.



MARCA PESSOAL

- Marca Pessoal é uma estratégia que efetivamente envolve desenvolver **competências** e possibilidades para destacá-lo, para outras empresas e pessoas, de forma a ser visto com uma **imagem positiva**.
- A marca que você constrói de si mesmo é a maneira mais efetiva de se **destacar** na multidão. Aliás, **reputação** é o que de mais valioso um profissional tem.
- É essencial que a sua **imagem pessoal** esteja alinhada com a mensagem que você quer transmitir. Através dela é possível gerar **conexão** e **proximidade** com o seu público.
- Você precisa gerar uma identidade visual tão forte, a ponto de se **diferenciar** e **ser lembrado** pelas pessoas, representando quem você é. A sua **história**, **essência** e simplicidade, revelam seu jeito único de ser, e fazem parte da sua marca.

MARCA PESSOAL

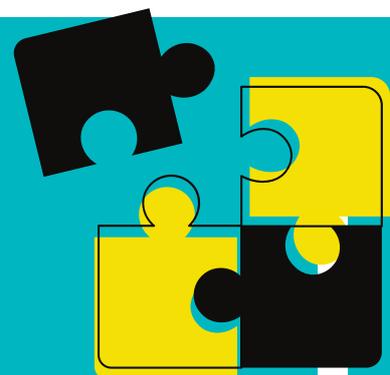
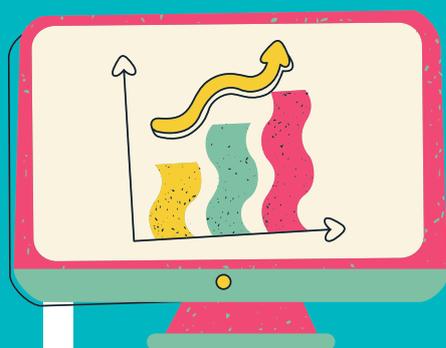
- **TODOS TEMOS UMA MARCA!** Ela é a maneira como você se **apresenta** para o mundo.
- Você reforça sua marca pessoal a cada interação com as pessoas. Quando você vai à uma entrevista de emprego, conhece alguém novo, ou tem qualquer tipo de comunicação, você passa uma impressão de **quem você é**.
- Então sabendo ou não, você já tem uma marca pessoal, desde que você nasceu.

- Existem **3 elementos** chave para a marca pessoal:
 1. **O que dizemos** - e não vale só para conversas, mas também para redes sociais, linguagem corporal e etc.
 2. **O que fazemos** - se está de acordo com o que falamos, ou não.
 3. **Como nos comportamos** - nosso jeito de falar ou agir tem grande influência sobre nossa marca.

- Cabe também estabelecer: Qual mensagem você transmite hoje? Você deve transmitir de forma clara **quem você é** e **com quem se comunica**.
- Para isso, deve definir seu público-alvo - com quem quer interagir. E entenda que todas as mensagens devem estar alinhadas, correspondendo as expectativas dessa audiência.
- Sua imagem deve ser coerente e consistente com seus **valores, propósitos** e **objetivos**.
- Marca pessoal, então é: "**A combinação única de habilidades e experiências que fazem de você, quem você é**" Caroline Castrillon (Coach de negócios para a Forbes).

7 PASSOS PARA CONSTRUIR SUA MARCA PESSOAL

- **Passo 1: Identidade** - No que você é bom?
- **Passo 2: Proposta de valor** - Qual seu diferencial? Defina seu posicionamento, seu público alvo e suas propostas de valores. *Meu principal diferencial é...*
- **Passo 3: Tenha referências** - Quais são as referências no que você gostaria de fazer? Procure!
- **Passo 4: Networking** - Crie sua rede de contatos e interaja, mantenha-a ativa! As redes sociais são ótimas para isso!
- **Passo 5: O seu nome é a marca** - É ele que irá te representar no mercado de trabalho e gerar reconhecimento.
- **Passo 6: Seja fiel a sua marca** - Mantenha o foco e seja fiel a sua imagem e seus valores.
- **Passo 7: Segurança e autenticidade** - Tenha segurança no seu conhecimento! acredite em você e na sua área de expertise.



ATIVIDADE PARA REFLEXÃO

Envie uma mensagem para algumas pessoas (no mínimo 3), perguntando: **O que vêm à cabeça quando elas falam de você e quais os adjetivos que se encaixariam para lhe descrever.**

Separe as respostas entre **"esperava"** e **"não esperava"**.

Nas que você esperava: **sua "área livre", o que você e os outros conhecem de você.**

Nas que você não esperava: **quando em muita frequência, são pontos cegos seus, algo pra cuidar.**

ATIVIDADE PARA REFLEXÃO

MATRIZ DE QUALIFICAÇÕES

Você irá **dividir uma folha de papel em 4 partes**, em cada uma das partes irá escrever "o que sou bom e gosto de fazer"; "o que sou bom mas não gosto de fazer"; "o que não sou bom mas gosto de fazer" e para finalizar, "o que não sou bom e não gosto de fazer".

O objetivo dessa ferramenta é **ter mais autoconhecimento**, isso irá te ajudar a ter mais **segurança** na hora de criar tua marca pessoal!

A matriz deverá ficar assim:

O que sou bom e gosto de fazer	O que sou bom mas não gosto de fazer
O que não sou bom e não gosto de fazer	O que não sou bom mas gosto de fazer

Inspiração: https://www.instagram.com/p/CDMQ1Vh1BZ/utm_source=ig_web_copy_link

VÍDEO EXTRA

Esse é um curta que pode te ajudar a entender ainda mais sobre marca pessoal:

<https://www.youtube.com/watch?v=B6uuIHpFkuo>

"Construir uma marca pessoal lhe dá licença para gastar tempo e dinheiro em desenvolver o seu melhor eu" - Pia Silva.



REFERÊNCIAS E INSPIRAÇÕES

VOA CARREIRAS. **Marca Pessoal, como descobrir a minha?**. Porto Alegre. 15 de set. de 2020. Instagram: @voa_carreiras. Disponível em <https://www.instagram.com/p/CFKegDQhn7Q/>. Acesso em: 10 de abr. de 2021.

VOA CARREIRAS. **Marca Pessoal e Personal Branding**. Porto Alegre. 14 de set. de 2020. Instagram: @voa_carreiras. Disponível em https://www.instagram.com/p/CFI2TUhhcYi/?utm_source=ig_web_copy_link. Acesso em: 10 de abr. de 2021.

PUCRS. **Personal branding: a importância de criar uma marca pessoal**. PUCRS Online. Porto Alegre. 16 de mar. de 2020. Disponível em: <https://blog-online.pucrs.br/public/personal-branding/>. Acesso em 10 de abr. de 2021.

PSI DO FUTURO. **O Poder da Marca Pessoal**. Florianópolis. 09 de mar. de 2020. Instagram: @psidofuturo. Disponível em <https://www.instagram.com/p/CMNqz3Ql6pq/?igshid=1gaedlitr3loj>. Acesso em 11 de abr. de 2021.

ELIAS, Marcelo. O Que é o Mundo VUCA?. **Administradores.com**, 17 de abr. de 2019. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/o-que-e-o-mundo-vuca>. Acesso em 11 de abr. de 2021.

AMORIM, Edgar. Entenda o mundo VUCA e saiba como ele reflete na sua carreira. **Infra News Telecom**, 08 de ago. de 2019. Disponível em: <https://www.infranewstelecom.com.br/entenda-o-mundo-vuca/>. Acesso em 11 de abr. de 2021.

