

# Capítulo 2

## Candidatar-se num mundo de trabalho digital

### Anexo 8 - Os 7 passos para fazer um CV em vídeo

#### Passo 1 - Planear antes de filmar e decidir o formato

Antes de começar a filmar, considere o que lhe está a ser pedido no anúncio de emprego e como pode apresentar o seu caso da melhor forma através do vídeo, para o adequar. A ideia de criar uma candidatura de emprego em vídeo pode ser assustadora: não só o que irá dizer, mas também como se irá apresentar na câmara e todos os aspetos técnicos a ter em conta.

Contudo, com algum planeamento, pode criar um currículo em vídeo de aspeto profissional que deixe uma boa impressão duradoura. Para a maioria das indústrias, um simples vídeo perante a câmara, filmado em casa por telemóvel ou computador, servirá. Para outros, um vídeo visualmente mais criativo, em que não se apresenta de todo, mas em que deixa os seus talentos falar por si, impressionaria. Assim, considere que formato de vídeo funciona melhor para si.

Sente-se à vontade a falar para a câmara no seu computador ou telemóvel, ou seria mais fácil ter um amigo a "entrevistá-lo"? Ou, que tal um slideshow com uma narração? Seja criativo e escolha a opção que lhe pareça natural.

#### Passo 2 - Escreva o seu guião

Tenha em mente que um potencial empregador pode não ter tempo para ver cada vídeo de candidatura do início ao fim, por isso é importante causar uma boa impressão o mais rapidamente possível. Procure manter a duração total do seu vídeo em menos de um minuto (máximo de 3 minutos).

Comece por se apresentar com uma declaração de abertura persuasiva, o seu *elevator pitch*: porque é a melhor pessoa para o trabalho? Depois pode entrar em mais detalhes sobre a sua experiência e feitos relevantes. O que inclui dependerá do trabalho e da sua indústria, geralmente deve incluir o seguinte: Os seus feitos mensuráveis; As suas competências e experiência, adaptadas às funções a que se candidata; Um pouco de personalidade e humor tático, se apropriado. Em vez de enumerar funções e responsabilidades passadas, pode também decidir aproveitar a oportunidade para partilhar uma experiência, uma atitude ou qualidade sobre si próprio que tenha relevância para o cargo, mas que possa não transparecer no seu currículo. Por exemplo, uma candidata indicou "líder de viagens de bicicleta" na secção "Competências Especiais" na parte inferior do seu currículo. O seu vídeo focou esta parte do seu currículo e, através de fotografias e histórias, mostrou que ela é uma líder enérgica que pode construir comunidade e trabalhar em equipa através de uma experiência partilhada. Era exactamente o que o empregador procurava e a candidata foi, portanto, contratada.

#### Passo 3 - Ensaie e evite ler diretamente do guião

Uma vez finalizado o que pretende abordar exactamente, planeie os pontos principais que gostaria de transmitir e anote formas claras de os dizer. Escrever as suas ideias antecipadamente encoraja a intenção e a clareza; contudo, não deve parecer que está a ler diretamente de um guião, por isso ensaie de antemão até estar completamente à vontade. Assegure-se de falar clara e lentamente, sorria, e deixe a sua personalidade brilhar.

Esteja atento à sua linguagem corporal. Evite cruzar os braços ou deslocar-se no local, pois quer apresentar-se como confiante e receptivo. Dirija-se à câmara para que mantenha contacto visual, como faria numa entrevista presencial.

A forma como se veste deve também refletir o cargo a que se candidata, por isso escolha uma roupa que usaria para uma entrevista presencial.

## Passo 4 - Filme o seu vídeo

Faça primeiro alguns testes para se certificar de que o seu vídeo é claro e audível em altifalantes e auscultadores. Reduza o ruído de fundo, escolha um ambiente bem iluminado. Não filme contra uma janela; use-a antes como iluminação lateral natural. Certifique-se de que foca a câmara no seu rosto, mas evite que a mesma aponte para demasiado perto de si e grave tantas vezes quantas forem necessárias para o fazer corretamente. Também pode ser valioso ter um amigo a gravá-lo, para obter uma perspetiva alternativa.

## Passo 5 - Edite o seu vídeo

Se estiver a fazer a sua própria edição pode usar o software de edição de vídeo pré-instalado do seu computador ou experimentar outro programa de edição de vídeo gratuito. Normalmente são intuitivos e fáceis de utilizar. Se não conseguir descobrir alguma coisa, há uma miríade de tutoriais do YouTube para lhe mostrar o que fazer. Tenha em mente que para um principiante pode ser uma tarefa demorada, por isso evite usar demasiados gráficos ou animações; contudo, um título com o seu nome e detalhes de contacto é uma boa ideia. O objectivo deve ser a criação de um vídeo coerente. Lembre-se, está a ser julgado pelas suas capacidades, personalidade, e apresentação, não pelas suas capacidades de edição de vídeo.

## Passo 6 - Veja o seu vídeo

Deve ver o seu vídeo para descobrir possíveis erros disparatados. Considere ter um amigo ou mentor de confiança para também o verificar honestamente. Um segundo par de olhos pode ajudar a detectar erros ou idiosincrasias que possa ter negligenciado. A parte maravilhosa de uma aplicação de vídeo é o nível de controlo que ela permite. Se um *take* não correr bem, pode apagá-lo. É uma entrevista menos os percalços e a oportunidade de causar uma primeira impressão fantástica com a capacidade adicional de levar o tempo que for necessário para a fazer bem.

## Passo 7 - Submeta a sua candidatura em vídeo

Assim que tiver guardado o seu vídeo num formato comum como MOV, MP4 ou AVI, o upload para o YouTube ou Vimeo será provavelmente a forma mais conveniente de o partilhar com um potencial empregador. Pode optar por manter o seu vídeo privado (para que apenas as pessoas com o link o possam ver) ou pode torná-lo público. Se quiser que o seu vídeo seja visto publicamente, certifique-se de que utiliza identificadores gerais apropriados, tais como "CV em vídeo", "candidatura a emprego em vídeo", bem como identificadores adequados ao seu cargo, por exemplo "currículo de gestor de marketing".

**Nota de licença:** Caso não haja indicação contrária, este documento destina-se ao uso livre ao abrigo da Creative Commons Attribution-ShareAlike: distribuição de obras derivadas apenas sob uma licença idêntica ("não mais restritiva") à licença que rege a obra original (CC BY-SA 4.0). Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Os logotipos estão excluídos do licenciamento gratuito.

**Aviso:** Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção deste documento não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nele contidas.