



## **COMO SE VESTIR PARA UMA ENTREVISTA DE EMPREGO**

### *2ª parte*



Por Teresa Ayres Pereira  
Clínica for happiness  
da CSB

**Atender a uma entrevista de emprego é sempre uma altura de grande expectativa e de algum nervosismo, exigindo, por isso, alguma preparação da nossa parte. Estarmos no nosso melhor, física, mentalmente e em termos de Imagem, pode elevar os nossos níveis de motivação e de confiança e ajudar-nos a conseguir aquela posição que há tanto tempo desejamos.**

É se o nosso currículo e recomendações já nos ajudaram a chegar até ali, o momento da entrevista é a altura ideal para exteriorizarmos todas as nossas valências positivas através da nossa aparência, do nosso comportamento e da nossa postura. Assim, há alguns aspetos a que devemos prestar a máxima atenção antes, durante e após a entrevista.

#### **ANTES DA ENTREVISTA**

Quando pensamos naquilo que vamos usar no dia da entrevista, devemos ter sempre em conta o ambiente e a cultura da empresa ou do local de trabalho a que nos candidatamos.

É importante que nos saibamos adaptar ao estilo de vestir imposto (direta ou indiretamente) pela empresa, em vez de lhe tentarmos impor o nosso estilo pessoal.

Algumas questões que podem ajudar nesta fase:

- › O local de trabalho para onde estou a concorrer tem dress code/ uniforme imposto? Qual é?
- › O local de trabalho para onde estou a concorrer não tem dress code imposto. Como se vestem na generalidade as pessoas que lá trabalham? E as pessoas que ocupam o mesmo cargo para o qual vou concorrer?
- › O ambiente geral da empresa ou local de trabalho para onde estou a concorrer é formal, semi-formal, casual?
- › Quais são as cores dominantes na empresa? (a cor do logotipo, das farda, E g etc.)
- › As senhoras andam maquilhadas? E os penteados como são?
- › Os homens usam fato? Gravata?

Conhecer alguém que trabalhe na empresa, usar as redes sociais e profissionais, ou até mesmo visitar de forma informal o seu futuro local de trabalho poderá ser uma das formas de conseguir resposta às suas perguntas.

Depois, e partindo da resposta a estas perguntas, vamos procurar no nosso guarda roupa as peças que mais se adequam, em termos de forma, cor e feito, nunca descurando aquelas que mais nos favorecem fisicamente, assim como os acessórios e complementos para as embelezar.

Fique atento à segunda parte do artigo e se tiver alguma questão não hesite em contactar a Clínica for happiness.

