



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



COMO SE VESTIR PARA UMA ENTREVISTA DE EMPREGO

2ª parte



Por Teresa Ayres Pereira
Clínica for happiness
da CSB

Finalmente, o dia da sua entrevista está a chegar.

A par da preocupação natural com o que lhe vai ser pedido e questionado durante a entrevista, é normal (e até desejável!) que haja uma preocupação com a sua imagem, com aquilo que vai vestir, com os acessórios que vai escolher, e até com a forma como se vai maquilhar ou usar o cabelo. Independentemente do dress code e ambiente do seu futuro local de trabalho, há cuidados com a imagem que são transversais a todas as profissões e locais de trabalho. A nossa imagem deve funcionar nesse momento como um reflexo das nossas capacidades, do nosso nível de compromisso e até da nossa vontade em conseguir aquele trabalho.

Assim:

Os cuidados básicos nunca devem ficar esquecidos, pois, são eles a “base” sobre a qual vamos construir a nossa imagem. Tomar banho, escovar os dentes e o cabelo, hidratar a pele do rosto e do corpo, usar desodorizante e também um pouco de perfume de aroma agradável e suave são alguns exemplos dos cuidados a observar;

O cabelo deve estar lavado e penteado, evitando cortes e acessórios pouco convencionais. Um apanhado clássico numa senhora com cabelo mais comprido fica sempre bem, podendo apostar no tradicional rabo-de-cavalo, numa trança, ou até num travessão bonito colocado num local estratégico;

O rosto dos homens deve apresentar-se “limpo”, podendo usar-se em alguns locais de trabalho a chamada “barba de três dias” (aparada e bem cortada), ou barba propriamente dita (desde que se apresente com um corte convencional, limpa e penteada);

A roupa escolhida deve estar, de um modo geral, limpa e passada a ferro (sem vincos, nem dobras), devendo o conjunto final ser harmonioso e agradável à vista;

O conjunto usado para este dia tão importante deve estar adequado à idade, forma corporal e futura função a desempenhar. Nunca se esqueça também de que é mais profissional “cobrir-se” do que “mostrar demasiada pele” (ficando assim de fora os calções e mini-saias, tops de decotes acentuados ou que mostrem a barriga e as blusas transparentes);

Na dúvida, opte sempre por conjuntos mais clássicos do que mais arrojados ou “fashion” – nem tudo o que se usa em determinada estação é adequado para levar para o local de trabalho;

Nos homens, as camisas devem ser escolhidas como alternativa às t-shirts e polos. Em alguns locais de trabalho, o blazer e a gravata podem ser dispensados;

Os sapatos devem estar limpos e engraxados. Calçado como ténis, sandálias abertas ou chinelos devem ser dispensados;

Quando optar por peças com padrões (uma camisa, uma gravata ou um vestido), escolha os mais pequenos e, de preferência, sobre um fundo de cor sólida (uma gravata azul escura com um estampado de bolinhas brancas, por exemplo). Assim, terá uma cor segura para escolher para as restantes peças ou acessórios, sem correr o risco de parecer exagerada;

Um rosto embelezado com um pouco de maquilhagem fica sempre bem. Se não a costuma usar, este não é o dia de arriscar coisas novas. Um pouco de batom, rímel, ou até blush, mostram que houve preocupação da sua parte em cuidar da imagem;

E porque as nossas mãos também falam, cuide a limpeza, comprimento e formato das suas unhas e, acima de tudo, o tipo de manicura que escolhe usar (um verniz de uma única cor, sem desenhos e acessórios, fica sempre bem; na dúvida, opte por tons rosa, creme ou transparente).

E claro, nunca se esqueça de que um sorriso franco e aberto, uma boa postura corporal, assim como um aperto de mão firme e cordial fazem também parte da sua imagem e deve “vesti-los” sem hesitação.

Fique atento à terceira parte do artigo.

Se tiver alguma questão, não hesite em contactar a CLÍNICA FOR HAPPINESS. A sua felicidade é a nossa prioridade!

