

Ana Santiago

# Marketing Pessoal e Gestão de Carreira

## Do autoconhecimento à autorrealização



Maia, 28 de março de 2013

maia  
Go  
2013

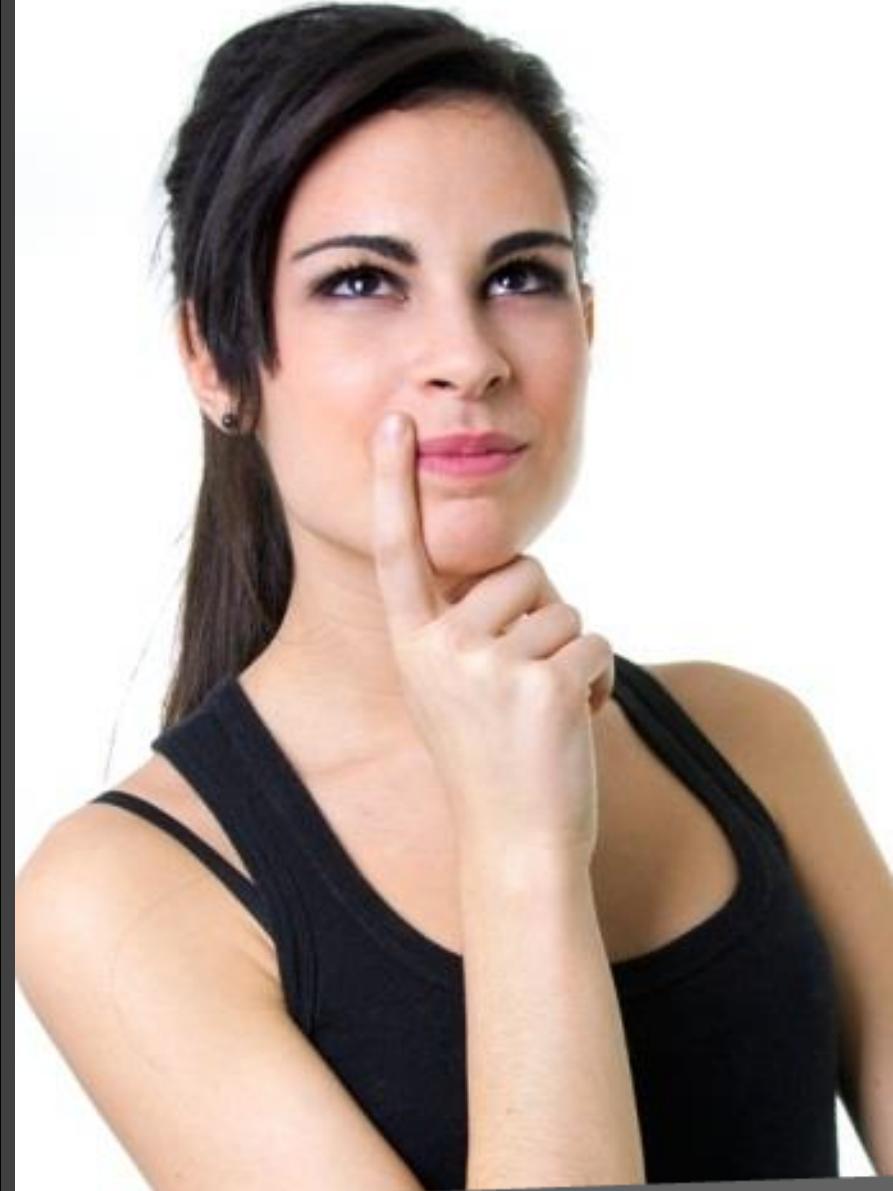
00

Mala  
pelourinho  
juventude

maia  
LÂMINAS MELHORADA

No período clássico da Grécia Antiga, o filósofo ateniense Sócrates (469 a.C.-399 a.C.) fez a seguinte recomendação:

*Conhece-te a ti mesmo*



- ✓ Quem sou?
- ✓ Onde estou?
- ✓ Para onde vou?

No século XX, António Gedeão escreveu:

*O sonho comanda a vida*



*Alunos da turma 2 da EB1/JI de Oliveira de Azeméis, nº 4*



Pergunte-se:  
**O que quero  
ser quando  
for grande?**



# Paixão Missão Legado

No século XIX, Ralph Waldo Emerson aconselhou:

*Dá o máximo de ti, porque  
isso é tudo quanto há de ti.*

- 1. Conhecimentos e habilidades**
- 2. Atitude**
- 3. Ética**
- 4. Cortesia**
- 5. Comunicação**
- 6. Aparência visual**
- 7. Marketing pessoal**



### Situação Actual

28/03/2013

MARKETING PESSOAL

ATITUDE

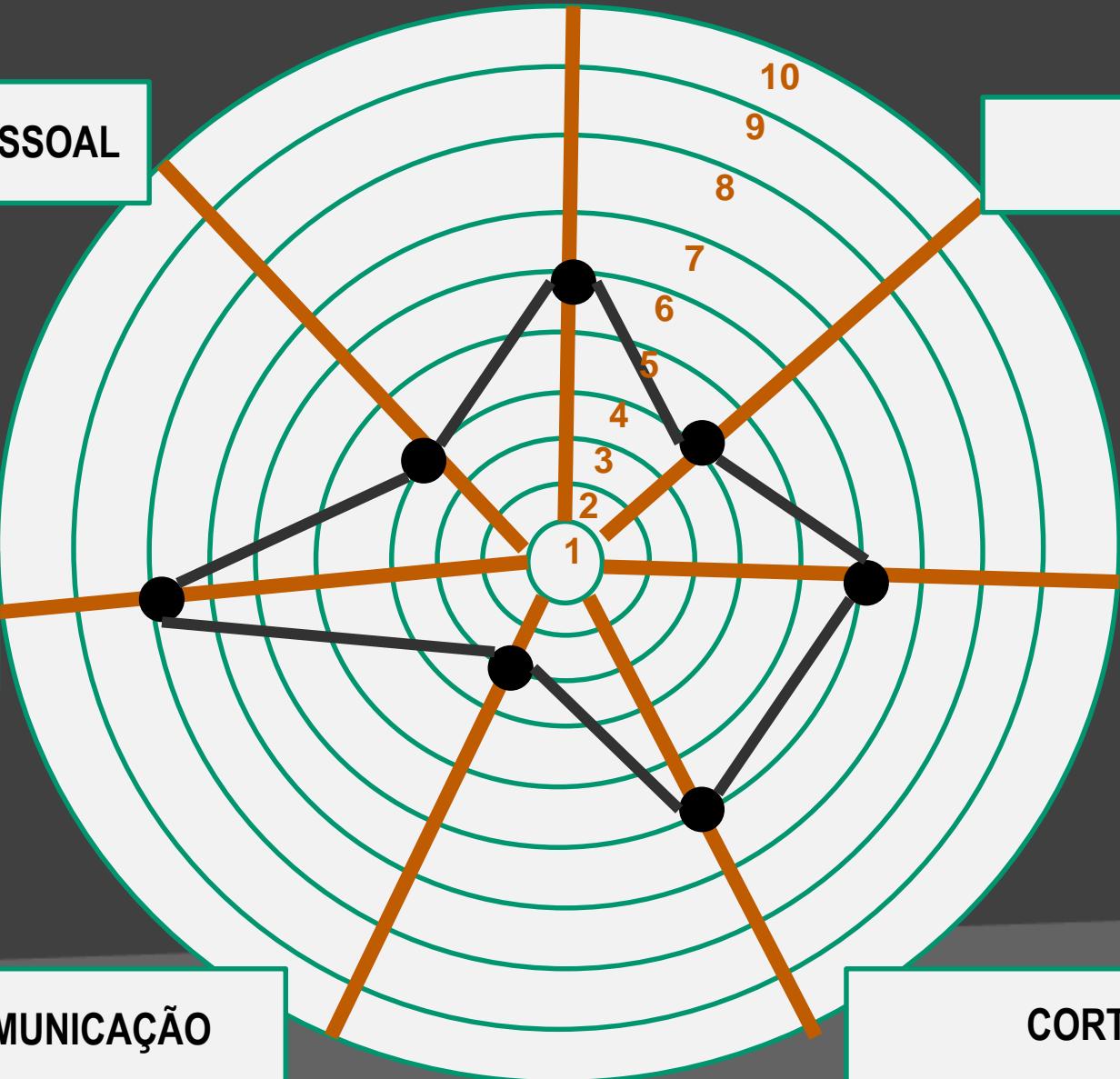
APARÊNCIA

ÉTICA

COMUNICAÇÃO

CORTESIA

CONHECIMENTOS-HABILIDADES



## Situação Desejada

CONHECIMENTOS-HABILIDADES

6 meses

MARKETING PESSOAL

ATITUDE

APARÊNCIA

ÉTICA

COMUNICAÇÃO

CORTESIA

# O que está disposto/a a fazer?



# Autorrealização

- ✓ Meta
- ✓ Prazo
- ✓ Plano
- ✓ Ação





*A melhor forma  
de prever o futuro é  
criá-lo*

Peter Drucker

Obrigada e votos de  
muito SUCESSO!!!

[ana@ana-santiago.com](mailto:ana@ana-santiago.com)

[www.expresso.pt/vipp](http://www.expresso.pt/vipp)





**ExameExpresso**  
20/07/2011 atualizado de 18/11

**VIPP (VALORIZAÇÃO DA IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL)**

**Seis dicas para causar boa impressão**

9:09 5400m, 18 de Junho de 2011

12 comentários (3703 visitas)

Agente a tirar partido da linguagem corporal para se relacionar melhor com os outros e projetar uma imagem segura e profissional.

Sabe que o corpo fala, por vezes até mais do que as palavras. De acordo com uma estimativa do psicólogo americano Albert Mehrabian, as palavras contêm 1%, o tom de voz conta 35% e a linguagem corporal conta 55% numa comunicação face-a-face.

Neste sentido, ficam aqui seis dicas que quando aplicadas com naturalidade podem beneficiar a impressão que causa nos outros.

Adopte uma postura correcta

Mantenha o corpo direito, a cabeça e os ombros erguidos e evite balançar o corpo. Quando estiver em movimento, dê passos certos e silenciosos, já quando tiver que se sentar encoste-se levemente e tenha cuidado com a forma como crava as pernas.

Use expressões faciais

As expressões faciais asseguram as suas percepções ou emoções e ajudam a manter o contacto com o interlocutor. Por isso, acene com a cabeça e varie as expressões faciais em resposta ao que lhe disser. Já agora, se quiser projetar uma atitude neutral mantenha a cabeça no centro, se inclinar a cabeça para os lados, significa interesse e se a baixar quer dizer que desconfia do que está a ouvir.

Estabeleça contacto visual

É essencial olhar para o interlocutor enquanto comunica, para além de reforçar a escuta e de evidenciar interesse, é sinal de confiança em si mesmo. Agora, não deve olhar fixamente os olhos do interlocutor pois pode intimidar, assim como o olhar o interlocutor da cabeça aos pés (o que é muito habitual e constrangedor, sobretudo, porque geralmente é acompanhado de uma expressão facial que traz um julgo de valor).

Use gestos com significado

Os gestos irão sempre manegar e reforçar o discurso oral. Deve procurar usar gestos abertos e evitar os demasiado bruscos pois evidenciam agressividade ou agressão, bem como o cruzar de braços porque revela uma atitude fechada da sua parte.

## Artigos relacionados [www.expresso.pt/vipp](http://www.expresso.pt/vipp)

**Blogue: Não basta ser... é preciso parecer! Saiba porquê**  
<http://aeiou.expresso.pt/blogue-nao-basta-ser-e-preciso-parecer-saiba-porque=f555798#ixzz1T8lZWo5D>

**Oito leis para construir uma marca pessoal de sucesso**  
<http://aeiou.expresso.pt/oito-leis-para-construir-uma-marca-pessoal-de-sucesso=f631203#ixzz1T8lwqylg>

**Seis dicas para causar boa impressão**  
<http://aeiou.expresso.pt/gen.pl?p=stories&op=view&fokey=ex.stories/656129>

**Bons empregos: Sorte, factor "C" ou mais do que isso?**  
<http://expresso.sapo.pt/bons-empregos-sorte-factor-c-ou-mais-do-que-isso=f566529#ixzz29k5D1fNs>

**Plano de carreira em quatro passos. Comece já!**  
<http://aeiou.expresso.pt/vipp-valorizacao-da-imagem-pessoal-e-profissional=s25277#ixzz1dCwbdbia>

**Conversa com especialistas: O que conta na hora de contratar? (I)**  
<http://aeiou.expresso.pt/vipp-valorizacao-da-imagem-pessoal-e-profissional=s25277#ixzz1dCxm60hL>