



PROCESSOS SELETIVOS NA PRÁTICA

APOSTILA DE EXERCÍCIOS

Esta apostila foi feita para apoiar e potencializar o seu aprendizado ao longo do curso online. Em vez de exercícios com respostas esperadas, traz reflexões e atividades práticas focadas em autoconhecimento. Você deve imprimi-la e utilizá-la ao longo dos conteúdos.

Vale lembrar que nem todos os módulos possuem exercícios na apostila.



MÓDULO 3

Exercício STAR

A maioria das pessoas possui uma história interessante para contar. Porém, muitas vezes, tem dificuldade de contá-la de forma objetiva. Por isso, vamos usar aqui uma metodologia que nos ajuda a organizar melhor a forma como contamos nossas experiências no currículo: o método STAR, uma sigla que significa Situação vivida, Tarefa realizada, Ação tomada e Resultado alcançado.

Apresente a situação que você vivenciou (normalmente, o desafio); a tarefa que lhe foi designada; a sua atitude diante dela e, claro, o resultado que você atingiu!

Pense em momentos nos quais você sente que se destacou e/ou demonstrou realmente quem você é e seus pontos fortes. Esses momentos são o que chamamos de exemplos críticos da sua trajetória, e eles que vão embasar a forma com que você vai escrever suas experiências no currículo.

É isso que as empresas buscam num candidato. Alguém que saiba contar, de maneira que evidencie resultados, as suas experiências profissionais.

1. Situação

Descreva a situação em que você estava ou a tarefa que precisava cumprir. É preciso descrever um evento ou situação específico, não uma descrição generalizada do que fez no passado. Garanta que está dando detalhes suficientes para que o entrevistador entenda direito. Essa situação pode vir de um trabalho anterior, uma experiência voluntária ou qualquer evento relevante.

Essa é a história: quem, o quê, onde e quando. A resposta típica é algo do tipo: *“Quando eu estava trabalhando como designer de UX na XYZ International, houve uma situação em que precisava desenhar uma nova página online em menos de cinco horas.”* Isso mostra os tipos de situação que você enfrentou, assim como as limitações.

2. Tarefa

A parte de tarefa vem da questão anterior. Qual era seu papel nessa situação, exatamente? Qual era sua função? Como transformou a situação em uma oportunidade?

Para responder de maneira eficaz, comece com algo assim: *“No projeto, fiquei responsável por desenhar a interface da nova página. Vi que era uma oportunidade para criar um conteúdo que chamasse a atenção, o que não ajudaria apenas a organização mas ajudaria também nossos clientes a verem valor em nosso produto.”*

Essa resposta mostra exatamente qual era seu papel na tarefa, assim como seus planos para resolver o problema.



3. Ações

Este pedaço pode exigir que você responda as seguintes questões: quais foram os passos para resolver esse desafio? Como pensou em relação aos problemas? Como superou obstáculos e seguiu em frente para conseguir resultados? Há algo único em suas ações ou método que vale mencionar?

Frequentemente, a parte mais difícil desse processo é descrever as ações que você tomou. Explicar a sequência de ações e seu pensamento a cada passo pode ser desafiador. No entanto, é essencial fazer isso direito.

Descreva a ação que tomou e mantenha o foco em você. Mesmo se estiver falando sobre um projeto ou esforço em grupo, descreva o que você fez – não os esforços do time. Não fale o que você poderia fazer, mas o que fez.

Se continuarmos com o exemplo do designer de UX, você pode explicar suas ações passo a passo em um alto nível de detalhes, que mantém a credibilidade da história. Isso ajuda a criar uma imagem da tarefa para o entrevistador e esclarecer suas contribuições.

4. Resultados

Finalmente, essa porção da técnica STAR é usada para resumir os resultados tangíveis de seu trabalho. As coisas ficaram melhores do que era antes por conta de seu trabalho, por exemplo? Que lições você aprendeu?

Seus esforços podem ter trazido 10% mais visitantes e resultado em mais clientes, ou seu design pode ter sido referenciado em artigos e blogs. Seja como for, você precisa mostrar o que resultou de seu trabalho.



Tarefa

Qual era o desafio a ser superado?

Ação

O que você fez para superar este desafio?

Resultado

Qual foi o resultado gerado a partir da sua ação?

Tarefa

Qual era o desafio a ser superado?

Ação

O que você fez para superar este desafio?

Resultado

Qual foi o resultado gerado a partir da sua ação?

Tarefa

Qual era o desafio a ser superado?

Ação

O que você fez para superar este desafio?

Resultado

Qual foi o resultado gerado a partir da sua ação?

Tarefa

Qual era o desafio a ser superado?

Ação

O que você fez para superar este desafio?

Resultado

Qual foi o resultado gerado a partir da sua ação?



MÓDULO 6

Linha da Vida

Para dar início a parte de autoconhecimento do nosso módulo de entrevistas, vamos lembrar a estrada que você traçou para chegar até o momento de vida que você está, tanto pessoal quanto profissional. Esse exercício vai te ajudar a refletir sobre a sua história e os seus diferenciais.

Imagine que o traço a seguir é a linha cronológica da sua vida, e anote quais são os principais marcos da sua história, tanto positivos quanto negativos. Pense em memórias que revelam muito sobre a sua personalidade e fazem você entender, a partir do passado, como você se tornou quem é hoje. Siga as instruções em vídeo da Anamaíra, na plataforma do curso, para aproveitar melhor o exercício!



Agora queremos que você liste TODAS as suas conquistas. Podem ser profissionais, pessoais, esportivas, trabalho voluntário... Qualquer coisa que você fez e que te orgulha. Pense também naquilo que você fez e te trouxe reconhecimento por parte de outras pessoas.

Não se limite apenas às conquistas profissionais: saia da caixa e pense em realmente tudo que você se orgulha de ter conquistado. Após listar todas essas conquistas você deve circular as que mais se orgulha... Isso vai ser muito importante na hora de montar sua história!

[illegible]