

## **MERCADO DE TRABALHO APÓS OS 40.**

Ultrapassar a faixa dos 40 anos sem perspectivas profissionais é um pesadelo para a maioria dos trabalhadores. Mas retornar ao mercado de trabalho após os 40 parece uma missão impossível? Claro que não! Comece desarmando-se e deixando de acreditar que suas chances acabaram. O seu tempo também é HOJE!

Se o trabalhador já estava afastado do mercado há algum tempo, por acreditar que estava numa organização estável e de repente vê-se a necessidade de buscar novos desafios, por motivo de demissão ou por estar almejando mesmo novas oportunidades; o ideal é conversar com outros profissionais, mapear a área que deseja atuar e planejar-se estrategicamente focando num objetivo. Nessa etapa é bom fazer cursos de idiomas e sempre melhorar o conhecimento técnico. O networking, acredite que já estruturado nesta fase da vida, é fundamental que os contato estejam firmados de tempo em tempo para que você possa ter pessoas que possam te indicar para um cargo viabilizando um processo.

Se você tem 40 anos ou mais lembre-se que manter a auto-estima é fundamental! Seja criativo, inove, tente aprender algo com pessoas mais jovens e sinta-se parte do time; reveja a maneira como você interpreta sua realidade, utilize sua experiência acumulada para explorar as oportunidades; mantenha o “seu produto” – VOCÊ – atualizado, preparando-se para enfrentar novas condições econômicas; aceite novas forma de trabalho, por exemplo: contrato temporário, prestação de serviços, trabalhos por projetos, contratação como Pessoa Jurídica, etc. Aparência e saúde, elas merecem atenção; lembre-se que sua vida pessoal é a sua carreira mais longa, invista nela, passe um tempo com sua família e amigo e desenvolva bons relacionamentos.

Redes sociais. Inspire-se e participe de redes de relacionamento. Faça blog, Twitter, linked in. Não há como ficar longe das novidades tecnológicas. Procure empregos pela internet, a maioria deles está disponível em sites ou portais. O mundo evoluiu e você faz parte dele. Treine a transmissão de conhecimentos para os mais jovens, várias empresas estão adotando esta prática devido a dificuldade de qualificação profissional.

Uma questão delicada é como tratar o currículo o tempo que você ficou fora. Em alguns casos neste período é permeado por atividade de iniciativa, viajem para exterior, trabalhos voluntários tudo é válido para incluir além do caminho percorrido na carreira. Isso também ajuda a traçar a rota do futuro, que conhecimentos foram desenvolvidos e relevantes para sua carreira. Outro ponto é manter a serenidade, seja verdadeiro, um erro comum numa entrevista é tentar caber-se na vaga. Seja claro e mostre o profissional que você de forma coerente, deixando boa impressão mesmo

que não seja selecionado, lembre-se que você pode ser chamado para outra entrevista mais tarde. Não coloque ansiedade com relação a negociação salarial, não perca de vista seu real valor e negocie da melhor maneira possível, caso contrário irá sentir-se desmotivado algum tempo e isso influenciará em seu desempenho.

E por fim não esqueça: quem não é visto não é lembrado. E mantenha o entusiasmo e energia, buscando fazer aquilo que lhe dá prazer.

Sucesso!

Walquiria Maximino.