



**D5** **ADQUIRINDO HARD SKILLS  
E SOFT SKILLS**

## EXPLORANDO O TERRITÓRIO

### ADQUIRINDO HARD SKILLS

---

Conforme vimos no último módulo, a educação - cursos livres, técnicos ou formais - será sua maior moeda de troca para se posicionar de forma estratégica no mercado de trabalho. Também conhecidos como **hard skills**, são competências técnicas, facilmente verificáveis em um currículo e comprovadas por **diplomas ou certificados** como o TOEFL, que atesta o nível de fluência do idioma inglês, por exemplo. Em um processo seletivo também é possível aplicar **provas específicas** para qualificar o nível de conhecimento de um candidato.

Quando você pesquisou as oportunidades de empregos nas áreas do seu interesse, provavelmente se deparou com anúncios que traziam as competências técnicas exigidas, como abaixo:



Título da vaga: Coordenador Financeiro

Habilidades técnicas necessárias: diploma em Ciências Contábeis, Administração ou Economia com conhecimento em fluxo de caixa, conciliação bancária, DRE, cobrança bancária, demonstrações financeiras e formação de preço.

Título da vaga: Analista de Mídias Sociais — Facebook e Instagram

Habilidades analíticas necessárias: coletar, interpretar e analisar os dados sobre o fluxo de usuários nas plataformas.

Título da vaga: Preparador de Máquina Injetora

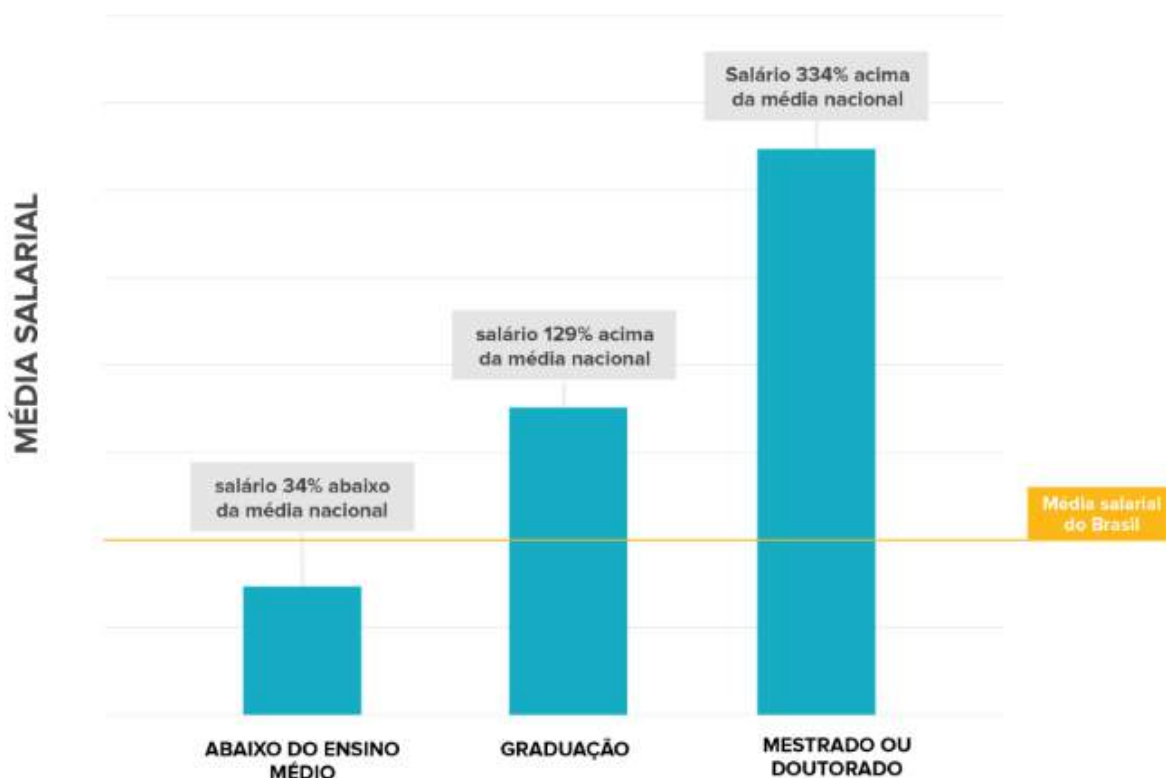
Habilidades técnicas necessárias: experiência comprovada como operador de injeção plástica em indústria de embalagens plásticas e formação em curso de injeção plástica.

Assim, ao escolher uma profissão e desenhar uma possível carreira, é preciso considerar quais hard skills serão essenciais para trilhar o caminho escolhido.

## D5

Do ponto de vista dos recrutadores e empresas contratantes, as especificações técnicas nos anúncios de vagas são importantes para garantir que os melhores candidatos sejam encontrados. Do lado do candidato, observar estas exigências é imprescindível para que o currículo seja enviado para as vagas que estejam alinhadas com suas competências, e também para se preparar para futuras oportunidades, caso seja necessário fazer algum **curso complementar**.

Além de te ajudar nos processos seletivos, as hard skills também funcionam como **mola propulsora da sua carreira** depois de inserido no mercado de trabalho, já que um profissional constantemente atualizado é mais reconhecido e recompensado com promoções, aumentos, mudanças de área e cargo, novos desafios, etc.



Elaborado pelo Quero Bolsa com base em dados de Education at a Glance 2016, OCDE.

## D5

Independente da área e setor, algumas competências são essenciais e, no mínimo, mostram que você é uma pessoa interessada e dedicada ao seu **aprimoramento profissional**.

Segue abaixo um guia básico de cursos gratuitos para se capacitar para o mercado de trabalho e desde já recheiar o seu currículo:

- Pacote Office:  
Aprenda como fazer apresentações, gerenciar dados em uma planilha de Excel, redigir documentos e muito mais;
- Comunicação escrita:  
Gramática, pontuação, ortografia, vocabulário e outras competências fundamentais para escrever e-mails, cartas e documentos, com domínio sobre a língua portuguesa;
- Inglês ou outros idiomas:  
Item básico no currículo de todo profissional;
- Técnicas de marketing:  
Conhecimento geral em vendas, publicidade, pesquisa de mercado, mídias sociais, criação de conteúdo para web, etc;
- Oratória:  
Aprenda a se comunicar de forma clara, com platéias ou individualmente.

Existem também eventos, palestras, seminários, treinamentos, livros, documentários, canais no Youtube e diversos perfis em redes sociais que, apesar de não emitirem certificado, podem oferecer conteúdos de qualidade.

**Educação nunca é demais.** A cada ano as empresas precisam se reinventar, e junto delas seus colaboradores e parceiros. Seja no setor privado, público ou como empreendedor, é imprescindível que você nunca se contente com o nível de conhecimento que possui. Continue estudando, explore áreas diferentes, se especialize, encontre prazer em expandir cada vez mais sua bagagem de hard skills.

## Adquirindo Soft skills

Até aqui já percorremos uma jornada pelo autoconhecimento e o estabelecimento de um propósito de vida. Pesquisamos as profissões e carreiras e escolhemos os cursos que te ajudarão a chegar lá. Porém, algo que não pode ficar de fora são seus **soft skills**; as competências emocionais.

Daniel Goleman, psicólogo expert no assunto, escritor e PhD da Universidade de Harvard, a definiu como os “traços e comportamentos que caracterizam nossos relacionamentos com os outros”. Temática bastante disseminada na década de 90, hoje é fator crucial na **contratação** e principalmente no **sucesso** de qualquer profissional de todos os ramos de atuação.

O Quociente Emocional (QE, a medida da sua competência emocional) tem sido considerado um bom radar em processos seletivos, sendo que alguns especialistas até o colocam à frente do QI (Quociente de Inteligência), já que não adianta um currículo recheado de hard skills se o indivíduo não sabe regular as próprias emoções ou se relacionar com seus colegas de trabalho. Até dizem por aí que as empresas contratam pelo currículo e demitem pelo comportamento.

O controle das emoções é essencial não só para o exercício da profissão, como também para o **desenvolvimento da inteligência** de um indivíduo, em todas as esferas da sua vida, dos relacionamentos familiares ao seu desempenho nos estudos. Resume-se basicamente a:

- **Autoconsciência**: capacidade de reconhecer as próprias emoções;
- **Autorregulação**: capacidade de lidar com as próprias emoções;
- **Automotivação**: capacidade de se motivar e de se manter motivado;
- **Empatia**: capacidade de enxergar as situações pela perspectiva dos outros;
- **Habilidades sociais**: conjunto de capacidades envolvidas na interação social.



## D5

É claro que algumas profissões e carreiras demandam o desenvolvimento de algumas competências em detrimento de outras, mas no geral, nunca é demais buscar a excelência nestes quesitos, que com certeza o ajudarão não só a se destacar em um processo seletivo, como principalmente, superar os desafios que surgirão durante o exercício do seu trabalho. Veja alguns dos soft skills melhor cotados no mercado, e cursos que te ajudarão a desenvolvê-los:

### **Comunicação eficaz**

- ouvir atentamente, saber interpretar e transmitir ideias de forma clara para os mais diversos públicos, seja de forma escrita ou oral;
- saber se portar em diferentes situações;
- ter a capacidade e a facilidade de realizar trabalhos em equipe;
- saber liderar e ter um bom poder de persuasão.

### **Pensamento criativo**

- ter facilidade na elaboração de soluções de forma rápida e inovadora, principalmente durante situações de crise;
- não ter medo de buscar a inovação, mudando a forma como as coisas são feitas, sempre considerando a melhoria contínua.

### **Resiliência**

- ser capaz de se recuperar depois de enfrentar adversidades;
- lidar com problemas, se adaptar a mudanças e resistir a pressões;
- aprender com os momentos de dificuldade.

### **Empatia**

- saber se colocar no lugar de outra pessoa, sendo assim mais compreensivo, generoso e conseqüentemente mais persuasivo, seja no trato com a equipe ou com clientes externos.

## Liderança

- fazer funcionários trabalharem como um time, assumirem responsabilidades e, ainda, explorar o melhor de cada um;
- ser proativo, capaz e independente;
- conseguir se destacar em um grupo.

## Ética no trabalho

- ser responsável com o trabalho de maneira geral, desde o trato com colegas de equipe, funcionários, clientes e toda a sociedade;
- não ceder à competitividade do mercado, mantendo sempre seus valores como orientadores de sua conduta.

## Como desenvolver seus soft skills

Lá no começo da nossa Trilha falamos sobre o autoconhecimento, lembra? Aqui ele será novamente muito importante! Releia seus testes de personalidade e faça uma reflexão sobre os principais acontecimentos da sua vida e como lidou com eles, os positivos e principalmente os negativos, pois é na adversidade que temos uma melhor dimensão de como está o nosso controle emocional. Nos testes abaixo você poderá ter uma ideia de como estão suas soft skills:



[blog.runrun.it/recursos-humanos-teste-inteligencia-emocional/](http://blog.runrun.it/recursos-humanos-teste-inteligencia-emocional/)



[materiais.napratica.org.br/np-checklist-inteligencia-emocional](http://materiais.napratica.org.br/np-checklist-inteligencia-emocional)



[p.slashededucation.com.br/teste-soft-skills](http://p.slashededucation.com.br/teste-soft-skills)

Para adquirir soft skills, atributos bastante subjetivos, é preciso mais do que se matricular em cursos. É imprescindível estar aberto à auto-análise para identificar padrões de comportamentos, gatilhos emocionais e todo tipo de emoção que possa estar fora de controle; meditação, terapia, oração podem funcionar. Algumas dicas:

### **Pratique a auto-observação**

Saber identificar nossos sentimentos e frear aquilo que é prejudicial ao nosso bem-estar e ao das pessoas ao nosso redor, é a chave para superar dificuldades, evitar o estresse e saber agir mesmo sob **alta pressão**. Assim como perceber que tipo de situação estimula a manifestação das boas emoções, aquelas que inspiram, nos dão satisfação e motivação para seguir em frente mesmo com dúvidas e inseguranças.

### **Solicite feedback**

A **crítica construtiva** de amigos, colegas, professores, gestores e familiares – pessoas que o conhecem profissional e pessoalmente- é fundamental para se conhecer melhor. Muitas vezes pensamos agir de uma forma enquanto as pessoas ao nosso redor podem ter uma visão bastante diferente do nosso comportamento.

### **Mantenha um diário**

Aprenda a identificar em você as **emoções básicas** (raiva, tristeza, desgosto, medo e alegria) e como elas se manifestam no dia a dia. Registre os acontecimentos; como reagiu, o que sentiu e pense em formas mais positivas de lidar com a mesma situação no futuro. De tempos em tempos, leia novamente suas anotações para identificar se algum comportamento está sendo repetido ou se já obteve melhoras. E lembre-se; tenha paciência! É preciso repetir muitas vezes uma ação até que ela seja aprendida e incorporada ao nosso dia a dia como um hábito.



## MAPEANDO O CAMINHO

---

1. Faça os cursos indicados na página 36 para aquisição de hard skills básicas.

2. Teste sua inteligência emocional e discuta o resultado com seu mentor:

<https://www.napratica.org.br/>

3. Escolha de 3 a 5 pessoas do seu convívio, seja em casa, na escola ou no trabalho, que possam analisar suas atitudes e te dar um feedback. Lembre-se que você não está em busca apenas de elogios. Peça sinceridade, e junto da crítica quando houver, uma sugestão de mudança de comportamento.

Apresente ao seu mentor.

4. Escreva em um diário ao longo de uma semana. Ande com ele na bolsa ou escolha um momento em que possa refletir sobre todos os acontecimentos do dia.

- Anote as situações em que sentiu raiva, tristeza, desgosto, medo ou alegria - apenas as lembranças que se sobressaíam das demais;
- Em seguida, registre qual foi sua atitude. Ex: discutir, gritar, chorar, se afastar, etc. Seja breve e tente identificar o que motivou estas emoções. Ao invés de localizar a causa externa, pense em características pessoais que possam ter te levado a manifestar estas emoções e a agir desta forma;
- Finalize com uma proposta de mudança de comportamento. Lembre-se que não temos controle sobre a atitude e sentimentos dos outros. Assim, devemos nos concentrar em mudar o que está ao nosso alcance: nossos próprios pensamentos e ações;
- Por fim, enumere as soft skills que podem ser adquiridas com esta situação.

## MAPEANDO O CAMINHO

Exemplo:

**Situação:** Em um trabalho em grupo senti raiva de meus colegas pois não fizeram nada e agora estamos atrasados para a entrega final.

**Emoção básica:** Raiva

**Atitude:** Discuti e resolvi me afastar e fazer apenas a minha parte.

**Causa externa (gatilho):** Colegas sem comprometimento e responsabilidade

**Causa interna (responsável pela emoção):** Me senti injustiçado por possivelmente ser prejudicado pela atitude dos demais.

**Proposta de mudança:** Como pareço ter um senso de responsabilidade mais apurado do que os meus colegas, devo pensar em ações que minimizem os riscos desta situação se repetir no futuro, como dividir as tarefas que cada um deverá fazer, de acordo com a capacidade e habilidade de cada um e conversar de forma que todos compreendam e se engajem no trabalho.

**Soft skills a serem trabalhadas:**

- Resiliência: aprender com uma adversidade (trabalho atrasado) e seguir em frente;
- Empatia: compreender a dificuldade do outro (falta de senso de responsabilidade);
- Liderança: pensar em formas de ajudar os demais a atingirem juntos o mesmo objetivo (entregar o trabalho), os motivando e orientando com generosidade (respeitando os limites e capacidades de cada um);
- Comunicação: transmitir ideias e orientações com humildade e clareza.

Para ajudar, utilize a ferramenta: [atlasofemotions.org](https://atlasofemotions.org)

4. Sabendo quais os soft skills a serem adquiridos ou aprimorados, busque cursos que você pode fazer pela internet, presencialmente, pagos ou gratuitos. Pesquise estes sites:

- [cursos.napratica.org.br](https://cursos.napratica.org.br)
- [alura.com.br/cursos-online-inovacao-gestao/softskills-carreira](https://alura.com.br/cursos-online-inovacao-gestao/softskills-carreira)
- [udemy.com/course/aprenda-soft-skills/](https://udemy.com/course/aprenda-soft-skills/)
- [learndigital.withgoogle.com/ateliedigital/](https://learndigital.withgoogle.com/ateliedigital/)