

EMPREGOS

EXPRESSO
DA INFORMAÇÃO

APRENDA A FAZER PROPAGANDA PESSOAL E EVOLUA NO TRABALHO

Venda seu peixe da forma correta

GLERISTON BARBOSA
gleriston.barbosa@expresso.inf.br

Independente do cargo e da área que você ocupa, criar uma boa imagem de si próprio é fundamental para o futuro da carreira. Ações que vão desde pequenas práticas diárias para não esquecer compromissos, à maneira de se vestir e até gestos e atitudes no ambiente de trabalho podem fazer diferença na hora de uma promoção ou até de demissão.

Christian Barbosa, presidente da Triad PS, empresa especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo, diz que as práticas que fazem boa propaganda da pessoa não tomam tempo do profissional. Ao contrário, elas melhoram a produtividade, e ainda podem transmitir outra imagem diante de chefes e colegas.

— Ao longo do dia você vai esbarrar numa série de tarefas. A sugestão é criar uma pasta (física ou digital) e deixar tudo anotado ou guardado em categorias bem definidas. Isso lhe ajuda a ser mais organizado e a econo-

Organização, atitudes e divulgação do trabalho fazem o seu filme no emprego

mizar tempo no futuro. Seus chefes certamente vão reparar o empenho — explica Christian.

Outra maneira de vender bem o próprio peixe é divulgando o trabalho. Não precisa ser num anúncio milionário na TV. Basta fazer seu ofício aparecer.

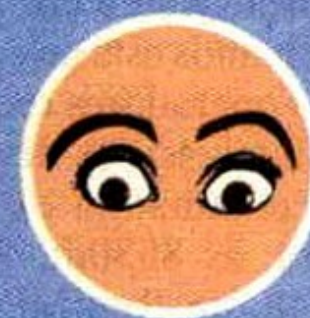
— A pessoa que quer se destacar tem que divulgar as ideias. Hoje a internet está aí para isso. Se você não faz nenhum tipo de divulgação, seu marketing não existe — diz Christian, destacando ainda que atitudes que fogem da rotina do ambiente podem fazer você virar piada entre os colegas, e o pior, entre os superiores.

O corpo também fala muito sobre a pessoa, especialmente os gestos. O gerente da Sensor Ideias, Luiz Carlos Luz, que trabalha com comportamento no trabalho, explica como não dar mole com movimentos do corpo:

— Líderes de empresas costumam estudar linguagem corporal, e conseguem descobrir quando a pessoa está nervosa e até com vontade de abandonar o local. Gestos certos causam boa impressão a qualquer um.

Então, se liga nas dicas ao lado para não fazer feio.

Seu corpo fala por você



Você deve olhar direto nos olhos da pessoa com quem conversa. Nunca olhe para baixo, isso demonstra falta de confiança e nervosismo.



Não dê gargalhadas e nem fale alto, a não ser que o ambiente permita. Também não se torne a pessoa mais séria do mundo. Apenas seja discreto e comportado.



Mesmo que suas roupas sejam simples, tenha um visual organizado. Chegar amarrado ou sujo lhe dá impressão de desleixado, não só com a higiene.



O aperto de mão deve ser firme. Sempre demonstre confiança. Os gestos também devem ser leves. Evite exageros e balance pouco os braços.