

<http://www.clicrbs.com.br/especial/rs/vidafeminina/noticia/detalhe/Consultora-das-dicas-de-carreira-e-motivacao.html>

Vida Profissional | 04/03/2009 14h56min

Consultora dá dicas de carreira e motivação

Claudia Peruzzato participou de chat na manhã desta quarta-feira

A consultora em treinamento empresarial Claudia Peruzzato conversou com internautas do **Vida Feminina** sobre carreira, motivação e dicas profissionais para mulheres no mercado de trabalho. O chat, realizado na manhã desta quarta-feira, integra os conteúdos produzidos especialmente para a **Semana da Mulher**.

[>> Confira a programação de chats](#)

Leia a íntegra:

Internauta Ricardo: Boa tarde, Claudia. Quais as dicas você dá para uma boa entrevista?

Claudia Peruzzato: oi, Ricardo...espontaneidade, sinceridade e capacidade de assimilação do que foi falado na entrevista.

Internauta Nutri: Olá Cláudia! Meu nome é Caren Lazzari, tenho 24 anos, estou começando minha carreira, sou formada em nutrição e gastronomia, envio constantemente meu currículo para várias empresas, mas não tenho resposta, como posso fazer para entrar no mercado de trabalho? Estou ansiosa.

Claudia Peruzzato: oi, Caren.... primeiramente não fique nem demonstre ansiedade... as coisas acontecem quando têm que acontecer... utilize do seu network também... conversar com ex-colegas, participar de grupo de discussão na Internet é válido... contudo não deixe de entrar novamente em contato para saber se a vaga já foi preenchida. isto mostra interesse e persistência.

Internauta Raul Eduardo: Boa tarde, Claudia. Qual os fatores de motivação para as mulheres hoje profissionalmente?

Claudia Peruzzato: excelente pergunta, Raul.... acredito que seja a valorização pessoal e profissional. O que mais atrai o sucesso na mulher é ser reconhecida e ter sua competência aprovada.

Internauta Carolina: O que fazer quando, mesmo quando todas nossas chefes são mulheres, nenhuma delas é exatamente aquilo que você quer atingir ou onde quer chegar? Na verdade, é como se nenhuma delas fosse aquele espelho que você sempre buscou, até para se aconselhar e ajudar a burilar a própria carreira. Como se desenvolver sem modelos profissionais no ambiente de trabalho? Onde busco este 'exemplo'?

Claudia Peruzzato: Carolina.... exemplos são estereótipos que criamos... siga a sua

intuição, o que aliás temos de sobra.... de qualquer forma, reveja se a empresa te dá condições emocionais, intelectuais para o crescimento.

Internauta Reissoli: Sou ator e produtor cultural e trabalho na área da cultura a 12 anos. Esta é uma área bem difícil, pelo menos para mim, vem sendo assim. Tanto na questão de patrocínio para espetáculos, quanto para se firmar e ter o reconhecimento dentro da classe. Gostaria de saber algumas dicas de como chegar nas empresas e como ser bem visto junto aos colegas.

Claudia Peruzzato: Reissoli, ator e produtor cultural tem uma forma muito original de se apresentar perante as pessoas... lembre-se que quando estiver buscando patrocínios estará conversando com empresários, pessoas altamente comprometidas com sua aparência... então para começar que tal rever tua aparência? Está de acordo com o ambiente? O importante sempre é estabelecer o primeiro contato, seja ele pessoal, por telefone ou via e-mail.

Internauta paty: tenho uma microempresa e gostaria de participar de licitações, mas não consigo ter atitude...fico só na vontade...

Claudia Peruzzato: paty... então por favor.... não fica só na vontade....vai à luta, guria! Uma dica: a cada manhã que levatares da cama, antes de pisar no chão, mentalize as ações que fará no dia e vá fazendo.... isto torna nosso dia emocionante e menos entediado...

Internauta Ana: Como a intuição feminina pode ser usada para crescer profissionalmente?

Claudia Peruzzato: oi, Ana... sempre com bom-senso... e cautela... temos a intuição como aliada não como principal vantagem... tem momento na vida que olhamos ao redor e identificamos algo, um momento de crescimento por exemplo e acabamos nos escondendo por receio, por medo ou indecisão...

Internauta Reissoli: Busco a valorização e o reconhecimento de meu trabalho. O que na minha área só acontece quando você aparece em público/mídia ou em algum projeto grandioso. Só que para chegar lá é preciso estar é preciso estar trabalhando com grandes nomes. Qual a melhor maneira de fazer isso, marketing pessoal? maior determinação?

Claudia Peruzzato: Reissoli, o mkt pessoal é muito importante... contudo não podemos confundir com exibicionismo.... faça sua parte com ética e persistência...

Internauta Julia: E para aquelas mulheres que sonham em mudar de ramo ou de empresa? Como ter motivação em tempos de crise para recomeçar com esperança e expectativa?

Claudia Peruzzato: Oi, Julia... mas é nas crise que fomos criativos! Esquece a crise... este papo de crise é para justificar (por vezes) uma má administração.... a motivação vem de dentro da gente..... e não com a crise....se tiver que muda.. mude, sem medo de acertar...

Internauta Julia: Como lidar com a ansiedade no dia-a-dia profissional? E com as alterações de humor típicas da TPM?

Claudia Peruzzato: Julia... lembre-se de algo que te fez feliz, um elogio, uma promoção... isto ventila o cérebro e te tornará mais segura... Reações típicas de TPM não tem lugar no espaço empresarial..deixe-a em casa

clicRBS: Como uma mulher pode impôr respeito em um ambiente tipicamente masculino?

Claudia Peruzzato: fazendo seu trabalho como deve ser feito... com ética, cautela, ponderação e se valorizando... afinal as mulheres tem habilidades que os homens não tem e vice-versa.... esqueça essa ladainha! ambiente só para homens... até porque os homens estão vendo e sentindo o crescimento feminino.. agora é aproveitar!!

Internauta Marcia: a mulher ainda sofre com as atitudes machistas no trabalho. Como sair bem desses percalços?

Claudia Peruzzato: oi Márcia, mostre que não entendeu a atitude do colega... diga que é tão profissional quanto ele e que tem a agregar tanto quanto ele... mostre firmeza sem ser rude.. vá direto ao ponto...os homens gostam de objetividade.

Internauta ga: como dosar trabalho com vida pessoal, tipo a mãe que sai a toda hora do serviço por causa dos filhos ou que liga pra babá a todo minuto...

Claudia Peruzzato: Ga, vá trabalhar sem este "peso na consciência"... eles ficaram bem, pois escolheste a melhor babá para ficar com teu filho... foque tuas ações naquele momento para que tenhas produtividade.... palavrinha mágica entre os empresários...