

Como ser promovida no trabalho

Confira algumas dicas para ser reconhecida profissionalmente

Foto: Dreamstime



Tenha uma postura mais formal e preste atenção no modo como você se expressa

PLAY

1 de 5



É preciso olhar para si mesma em todos os sentidos, especialmente na carreira. Afinal, a vida profissional também influencia no seu bem-estar. Quando nos sentimos bem em todas as áreas, transparecemos isso para as pessoas que estão ao nosso lado.

E não há quem não fique mais feliz ao receber aquela tão desejada promoção no trabalho. Mas para isso não basta apenas fazer suas tarefas como manda o figurino e ser responsável. Algumas atitudes no dia a dia podem favorecer a promoção. Quer saber como?

A gerente executiva de recrutamento Carolina Asevedo, de São Paulo, dá algumas dicas de como conseguir uma promoção.

Faça além do esperado - Além das metas, é importante que você entregue algo a mais. Isso demonstra comprometimento com o trabalho. "Abraça aquele projeto que ninguém mais na empresa quis se responsabilizar", sugere Carolina. Seja proativa: surpreenda.

Tenha atitude - "É fundamental deixar claro o que você pretende e almeja", diz Carolina. Não se torne uma pessoa acomodada. Você deve estar sempre tentando fazer o seu trabalho aparecer. Só tome cuidado para não exagerar. Nada que é feito em excesso é bom.

Cultive bons relacionamentos - Ter apenas qualificações técnicas não é suficiente. No ambiente profissional é essencial saber como lidar com as pessoas. "Os aspectos comportamentais também são levados em consideração pela empresa na hora de promover alguém", destaca Carolina. Se você não

Compartilhe

f Connect

t Twitter

Gostou da matéria?

Dedique a algum conhecido.

É só conectar sua conta de Facebook ou Twitter e selecionar os contatos.

🎧 Rádio Viva Cada Toque

Músicas escolhidas para tocar você.

♦ Com o tema ♦

Diversão

▶ Ouça

se dá bem com a equipe, como vai conseguir liderá-la?

Valorize seus diferenciais - Faça uma autoanálise e perceba o que você tem de diferencial em relação às outras pessoas. Aproveite também algumas características tipicamente femininas para se destacar: firmeza nas opiniões, versatilidade, sensibilidade, afetividade, maior aptidão para se comunicar e percepção aguçada.

Cuide bem da apresentação - A forma como você se mostra no trabalho também é levada em consideração, desde o modo de falar e agir até a maneira de se vestir. Por isso, "preste atenção e tenha postura mais formal", ressalta Carolina. Não fique a toda hora desabafando sobre a sua vida. Acredite, o trabalho não é o melhor lugar para resolver problemas pessoais. Confundir as coisas pode prejudicar a sua imagem. Além disso, evite usar decotes, roupas justas ou maquiagem em excesso. Procure chamar a atenção apenas por meio de suas qualidades profissionais.

Demonstre interesse - Para avançar na carreira, é importante querer sempre aprender mais. Você não precisa só conhecer a sua área de atuação. Se interesse pelo que está à sua volta. Pode ter certeza: isso só vai trazer benefícios.

Não é bom ficar apenas esperando que as coisas aconteçam na sua vida. As expectativas devem fazer com que você vá atrás dos seus objetivos. Valorize suas qualidades e demonstre vontade de crescer profissionalmente. E, acredite, se estiver satisfeita com a carreira, sua vida vai ficar bem mais leve para aproveitar os momentos de folga ao lado das pessoas queridas.

Tags: carreira, imagem, promoção, reconhecimento, qualidades