

Como controlar a ansiedade durante o processo de seleção de trainee

Planejamento e preparação adequada ajudam a diminuir insegurança, segundo especialistas

Camila Lam, de EXAME.COM

São Paulo – Ser aceito como trainee em uma grande empresa é um passaporte para uma carreira promissora. Mas garantir um lugar nestes cobiçados programas não é tarefa simples. Em geral, é preciso passar por muitas etapas de seleção, concorrendo com centenas de candidatos talentosos e muito bem preparados. Como controlar a ansiedade durante estes longos e disputados processos?

A EXAME.com entrevistou especialistas em seleções de trainees para dar dicas de como se prepara para esta maratona. Confira:

1 Verifique o calendário

Renata Schmidt é diretora da Foco Talentos e trabalha com processos de seleção há mais de 12 anos. Para ela, é fundamental que o candidato entenda a razão dos processos serem longos. "Normalmente há muitos inscritos e as etapas são necessárias para filtrar o melhor concorrente", explica.

Segundo ela, o candidato precisa saber se realmente está disposto a passar por tudo para depois se inscrever. Antes de tomar a decisão, é importante pesquisar sobre a empresa e entender qual é o cronograma do processo "O candidato precisa ter controle emocional e foco. A empresa não vai encurtar o processo só porque você está ansioso e quer saber o resultado", completa.

2 Seja você mesmo

Ficar excessivamente nervoso pode atrapalhar o desempenho do candidato que chegar às etapas finais. Lembre-se de que, se você realmente tem o perfil da vaga desejada e se identifica com a empresa, suas chances de avançar são grandes. Apresente-se ao avaliador da maneira como realmente é.

"Antes de ingressar no processo de seleção, saiba quais são os valores da empresa e se eles são compatíveis com os seus. Para se conhecer bem, é preciso fazer uma boa autoanálise antes.", explica a diretora da Human Capital Consultores Associados, Marisa Urban. "O mais importante é não procurar receitas na internet para conseguir entrar na empresa. O importante é ser você mesmo", ela acrescenta.

3 Transforme a ansiedade em produtividade

Para a gerente da **Page Talent**, Manoela Costa a ansiedade deve ser canalizada para se preparar de todas as maneiras. O candidato pode se organizar colocando no papel os pontos que precisa melhorar e listar as possíveis perguntas para antecipar a etapa da entrevista, por exemplo.

A especialista recomenda que o candidato não se limite a buscar informações somente na internet. É bom tentar conversar com pessoas que trabalharam na empresa e pessoas que já passaram pelo mesmo processo. "Use essa ansiedade ao seu favor, em vez de ligar de cinco em cinco minutos para saber do processo", acrescenta.

4 Prepare-se para os imprevistos

Outra postura que deve ser adotada por candidatos de qualquer processo de seleção é se antecipar para evitar desgaste emocional com imprevistos.

"Já me deparei com um candidato que tinha uma planilha de Excel com todos os processos de que estava participando e com as datas de cada compromisso", diz Schmidt. Isso pode ser útil para quem participa de cinco ou seis processos no mesmo período.

Outra maneira de se preparar é ir até o local do processo, caso você não conheça. As especialistas recomendam conhecer o caminho, calcular quanto tempo leva para chegar. "E se tiver apresentações de cases durante a seleção o ideal é planejar, ensaiar para executar a apresentação com sobra de tempo", ressalta Urban.