



Num cenário de desemprego e crise, em que a experiência profissional é vista pela maioria das empresas como um requisito fundamental

e uma mais valia na procura de emprego, os estágios devem ser encarados como uma porta de entrada no mundo do trabalho, permitindo aos recém-licenciados ganhar experiência e estabelecer contacto com potenciais empregadores.

Apesar da maior parte dos estágios não ser remunerado, deve ser encarado como uma oportunidade de enriquecimento pessoal e profissional, um tempo de formação adicional e, mais importante ainda, uma possibilidade de poder vir a trabalhar nessa empresa.

Não se esqueça que, embora os estagiários possam ser uma mais valia para as empresas, estas perdem tempo em formação e planeamento das suas actividades, definição de prioridades, apresentação da empresa, e tudo o que implica a inserção de um novo elemento na empresa. Por isso, damos-lhe um conselho: invista no estágio e dê o seu melhor. Só tem a ganhar!

Se tiver na dúvida em aceitar ou não determinado estágio, se não souber o que fazer, não se esqueça que as vantagens são muitas. Relembremos-lhe algumas:

1. Enriquecimento do currículo
2. Potenciar futuros empregos e contactos
3. Adaptação à realidade empresarial (como lidar com a dinâmica do mundo do trabalho, expectativa de resultados, relações profissionais, hierarquias, horários, etc.)
4. Possibilidade de pôr em prática os conhecimentos teóricos.
5. Permitir que se desenvolvam competências não adquiridas durante a formação.
6. Um estágio numa boa empresa pode compensar a formação numa Universidade sem grande reputação.
7. Demonstra à entidade empregadora dinamismo e vontade de se integrar no mercado de trabalho.
8. No entanto, para que um estágio funcione como experiência enriquecedora, deverá ter

objectivos claros e específicos, um determinado grau de responsabilidade e alguma autonomia nas funções a exercer.

Se quer procurar um estágio e não sabe por onde começar, deixamos-lhe aqui algumas indicações que o podem ajudar.

1. A escolha do estágio deve estar inserida numa estratégia de procura de trabalho, o que implica dar preferência, sempre que possível, a empresas que possam representar uma vantagem em termos curriculares, ligadas à área em que tirou o curso ou que gostaria de trabalhar.
2. Procure um estágio nos anúncios de emprego dos principais jornais e sites de emprego. Por vezes, as grandes empresas seleccionam e recrutam estagiários através de anúncios.
3. Contacte os gabinetes de estágios da sua universidade, pois a maior parte das universidades têm protocolos com empresas para estágios e ajudam a encontrar emprego através desses departamentos.