



Ubuntu Canarias

Associação de Apoio ao Imigrante

Acolhimento · Integração
Oportunidades

Como apresentar a sua experiência e abrir portas

Guia da Ubuntu Canarias para reconhecer as suas competências,
explicar o seu percurso e encontrar oportunidades de emprego.

FALE SOBRE A SUA EXPERIÊNCIA EM 30 SEGUNDOS

Pode mencionar três coisas
simples:

- **Quem é e o que sabe fazer.**
A sua experiência, competências
e o que aprendeu, mesmo fora
do emprego formal.
- **O que procura agora.**
Um trabalho, uma formação,
estágios, orientação profissional
ou uma oportunidade.
- **O que pode oferecer.**
Os seus conhecimentos,
capacidades e o valor que
pode trazer.

A SUA EXPERIÊNCIA NEM SEMPRE É VISÍVEL NO TÍTULO

Se estudou noutro país, informe-se
sobre o reconhecimento do seu diploma.
Se aprendeu um ofício no trabalho,
conte quais foram as suas funções
e que competências adquiriu.
Nem todas as experiências se
comprovam com um diploma.
Muitas também contam.

NÃO TEM APENAS UM CURRÍCULO

Se não conseguir o emprego de imediato,
não significa que não tem talento.
Use o tempo para preparar o seu percurso,
reforçar as suas competências e explorar
as oportunidades de formação e emprego.

SE ESTIVER EM SITUAÇÃO ADMINISTRATIVA IRREGULAR

Pode ser mais difícil, mas não é
impossível. Informe-se sobre
as suas opções e prepare o seu
currículo. Procure orientação
sobre os recursos disponíveis
e os requisitos para cada caso.

Desconfie de quem promete
contratos ou autorizações
garantidas em troca de dinheiro.

NÃO PRECISA FALAR PERFEITAMENTE A LÍNGUA

Você não precisa das palavras
certas para se fazer entender.
Pode preparar algumas frases,
praticar e pedir que repitam
o que não entender.

Pode dizer:

- “Pode repetir, por favor?”
- “Ainda estou a aprender
espanhol, mas tenho experiência
nesta área.”
- “Posso explicar como fiz
antes de começar.”

DURANTE UMA ENTREVISTA, SEJA VOCÊ MESMO

Ouçá as perguntas, responda
com clareza e faça as suas próprias
perguntas. Não precisa contar todos
os detalhes da sua história migratória.
Explique o que é relevante para o
trabalho e o que quer alcançar.

Se não tiver uma resposta completa,
seja honesto. Mostrar disposição
para aprender também conta.

ONDE PEDIR ORIENTAÇÃO?

Pode procurar os serviços públicos de emprego,
formação e orientação do seu município ou entidades
sociais especializadas. Na Ubuntu Canarias, acompanhamos
pessoas migrantes e famílias na acolhida, integração
e orientação sociolaboral. Podemos ajudar a identificar
recursos e opções disponíveis, de acordo com a sua situação
e objetivos. O nosso apoio não garante uma contratação
nem substitui o aconselhamento jurídico especializado.

*A sua história importa.
O seu talento também.*

Ubuntu Canarias

Acolhimento · Integração · Oportunidades

*Porque
juntos
somos mais
fortes.*