

Guia de preparação



- ▼ O que dizer?
- ▼ O que vestir?
- ▼ Como me apresentar?



▼ O que dizer?

O candidato deverá fazer acompanhar a sua candidatura com um **vídeo até dois minutos** em que explicita as suas motivações na obtenção da bolsa Rodrigo Guimarães e que tenha um conteúdo que englobe as seguintes questões:

- a) Diz-nos quem és!
- b) Porque queres esta bolsa?
- c) O que vais fazer com esta oportunidade?
- d) Como é que tencionas retribuir para a sociedade esta oportunidade?

▼ O que dizer?

Não te esqueças de preparar o teu discurso previamente, atentando à linguagem utilizada.

Aqui, poderá ajudar escreveres um **pequeno texto** com aquilo que queres dizer; dessa forma, exprimes-te de modo mais coeso e consegues garantir que não te esqueces de nada.

Opta por algum formalismo na forma como comunicas, tentando fazê-lo de **forma clara e expressiva**.

Neste aspeto, procura evitar as chamadas “bengalas linguísticas”, tais como “tipo”, “do género”, entre tantas outras que, por vezes, acabamos por utilizar no nosso discurso do quotidiano.

▼ O que dizer?



ATENÇÃO

O que não dizer

Na altura da gravação do vídeo, não estejas a ler o teu texto! - prepara o teu discurso e ensaia várias vezes antes da gravação.

Tem em atenção à posição da tua câmara e o teu enquadramento.

Durante a gravação, olha para a câmara, como se estivesses a falar diretamente para o teu interlocutor.

▼ O que vestir?

Num contexto de entrevista, aquilo que vestes influenciará a tua capacidade de te sentires **confortável** e **confiante**.

Ainda que não seja necessário que utilizes roupa demasiado formal, interessa demonstrares algum **cuidado com a tua apresentação**.

Se for uma situação nova para ti e não tens a certeza de como te expressares, podes sempre optar pelo básico, tal como uma camisa de cor neutra.

Contacta o Career Services* se tiveres alguma dúvida a este respeito.

*career-services.ibs@iscte-iul.pt

▼ Como me apresentar?

Procura um espaço tranquilo e sem distrações, no qual consigas gravar um vídeo **sem ruído** e com **boa luminosidade**.

Usualmente, locais como **escritórios** ou **espaços na sala ou no quarto** que sejam **destinados ao estudo** são os mais indicados.

Caso precises, solicita ao Career Services a reserva de uma sala no campus do Iscte.

Estamos cá para ajudar-te em todo o processo!

▼ Como me apresentar?



ATENÇÃO O que não fazer

Tem em atenção se a parede/fundo onde te vais colocar, tem algum elemento que possa provocar distração e problemas de visualização do vídeo, como por exemplo, tomadas de electricidade, focos de luz.

Desativa os sons de notificação do telemóvel, computador e outros aparelhos electrónicos.

Boa sorte!

