

4 dicas para se dar bem num processo seletivo interno

Muitos profissionais desejam crescer na carreira, seja [por meio de uma promoção](#) ou apostando em novas áreas dentro da empresa. No entanto, para conseguir essa vaga é preciso **se esforçar e estar preparado para as etapas do processo seletivo interno**.

Não há uma fórmula mágica para se dar bem nessas situações, mas algumas ações e ferramentas aumentam bastante as chances de sucesso. Confira abaixo 4 dicas que podem ser decisivas no seu processo seletivo interno!

1. Atualize-se sobre a nova vaga

Uma das primeiras ações que você deve tomar ao aplicar para uma nova vaga é conhecê-la bem. Pesquise quais as atribuições do cargo, salário e, principalmente se você está mudando de área na empresa, seus requisitos.

Tenha em mente como você se alinha aos objetivos da companhia e exponha isso nas etapas da seleção. Lembre-se que **a forma como você se posiciona pode ser decisiva para que seja escolhido ou não para o cargo**.

2. Use metodologias para falar sobre suas experiências

Durante o processo seletivo interno, é provável que seu recrutador queira saber sobre suas experiências, qualidades e outros aspectos de sua vida profissional. Falar sobre isso de forma engessada e com auto-elogios não é a melhor estratégia!

É importante que você contextualize suas experiências. Qual era o problema? Como você resolveu? Quais foram os ganhos? Para isso, é **possível utilizar a metodologia STAR** (que compreende **Situação, Tarefa, Ação e Resultado**).

Por exemplo, se você implementou um novo processo na sua empresa, fale sobre qual era a situação anterior, quais as tarefas e ações que você desenvolveu e o resultado obtido.

A metodologia pode ser utilizada para [preparar seu currículo](#). Dessa forma, você valoriza suas vivências profissionais e torna mais fácil para o recrutador entender como você pode contribuir no novo cargo.

3. Utilize linguagem adequada na entrevista

A [entrevista](#) é uma etapa importante do processo seletivo interno. Para se destacar, é importante que você fique tranquilo e esteja bem preparado para falar sobre sua carreira, suas conquistas e seu desenvolvimento dentro da empresa.

Mesmo que você já esteja há anos na empresa e conheça bem seu entrevistador, é essencial usar uma linguagem adequada. Você estará em uma entrevista de emprego e, como tal, **deve evitar informalidades**.

4. Desenvolva seu autoconhecimento

O autoconhecimento é uma ferramenta muito importante para o crescimento pessoal e profissional. **Desenvolvê-lo vai ajudá-lo a ter seus objetivos mais claramente** e, assim, você vai conseguir **apresentá-los de forma mais fluida e interessante**.

Experimente contar a história da sua carreira profissional fazendo elos entre os momentos profissionais e

acadêmicos. Dessa forma, você adiciona propósito e chama mais atenção à sua narrativa.

O processo seletivo interno pode ser uma etapa importante para você conseguir uma promoção. Esperamos que você coloque nossas dicas em prática e alcance sucesso profissional. **Lembre-se de ficar calmo e valorizar o trabalho que você desenvolveu até hoje.** Faça isso de forma interessante, utilizando ferramentas como a STAR e colocando fatos pessoais para contextualizar suas escolhas.

Gostou deste artigo? Aproveite para ler também um dos e-books que preparamos especialmente para você:

- [Plano de carreira](#): guia passo a passo para construir o seu
- Guia completo sobre plano de [estudo e organização](#)
- Autonomia em [Marketing Digital](#)
- Guia Prático: Como usar o [LinkedIn](#) para conseguir um emprego novo