

A FCT prepárate para a túa incorporación ao mercado laboral.

Para que este paso se realice de maneira fácil e agradábel, a continuación se recollen pequenos consellos a ter en conta durante a realización das prácticas en empresa.



## Boa educación

É importante recordar que non estamos nun ambiente familiar, ou cos nosos amigos. O ámbito laboral require ter novas actitudes na relación cos clientes e os compañeiros.

- ◆ Se puntual
- ◆ Se prudente
- ◆ Recorda empregar “grazas” e “por favor”. Se agradábel cos demais.
- ◆ Tenta amosar sempre un sorriso. Axudarás a crear un bo ambiente.
- ◆ Trata sempre de vostede, ata que che digan o contrario.
- ◆ Evita facer comentarios de mal gusto sobre a empresa ou os compañeiros de traballo
- ◆ Respecta as opinións dos demais, aínda que non as compartas.
- ◆ Evita os enfrontamentos entre compañeiros.

## Boa imaxe

A imaxe dos traballadores debe reflectir a imaxe da empresa. Á hora de acudir ao lugar de traballo é importante ter sempre en conta as seguintes normas.

- ◆ Viste en consonancia ao tipo de empresa. Fíxate nos teus compañeiros
- ◆ Se discret@ coa roupa e os complementos
- ◆ Coida o aspecto do teu lugar de traballo.
- ◆ Non comas goma de mascar ou caramelos mentres falas con clientes ou compañeiros.
- ◆ Leva un calzado apropiado, que che permita desenvolver a túa actividade comodamente.
- ◆ Usa un ton de voz axeitado.
- ◆ Adopta unha postura correcta se te encontras cara o público.

# Lembra

Estás na empresa para aprender. Non dubides en preguntar se non sabes algo.

Non perdas o tempo. Aproveita ao máximo a túa experiencia.

Recorda que cada empresa conta cos seus propios costumes. Respéctaos

## Tres consellos xerais

- **BOA EDUCACIÓN**
- **SENTIDO COMÚN**
- **BOA IMAXE**



# Consellos para a FCT