



INFORMATIVO CERCA VIVA

MARCOS EDUARDO MARQUEZI INSUMOS AGRÍCOLAS

28ª EDIÇÃO
DEZEMBRO/11

CAPACIDADE DE RELACIONAR-SE BEM

Nesta edição:

Texto Relacionamento	01
Fornecedores	01
Espaço saúde	02
Aniversariantes	02
Férias	02
Datas comemorativas	02
Reflexão de Natal	02

que momento devo intercalar entre falar e ouvir?

Um bom elogio na hora certa ajuda as pessoas a acabarem com todas essas perguntas. Relacionar-se bem com as pessoas pode trazer inúmeros benefícios em todas as esferas de nossas vidas. Quando pensamos em empresas, não devemos apenas pensar nas vantagens profissionais, mas também se lembrar dos benefícios pessoais. Uma comunicação adequada é uma porta aberta para melhorar os relacionamentos.

Comunicação eficaz:

Para desenvolver uma comunicação com sucesso é necessário estar pronto para o contato com outro, que envolve primeiramente acertar as diferenças individuais. Expressar uma idéia é muito mais do que escolher palavras, é estar aberto, pronto, curioso com o que está por vir, o olhar, o sorriso, os gestos, as palavras e atitudes fazem toda a diferença.

Com quem você se relaciona? Quem é a pessoa que você estará convivendo e se comunicando? Você sabe expressar da melhor maneira o que pensa? É capaz de compreender corretamente os sinais que você recebe do outro? Essas perguntas podem ajudar na hora de saber se você está se relacionando bem com as pessoas.

Alucinação - na Programação Neolinguística, usamos esse termo

Relacionar-se bem com os outros faz com que as pessoas se sintam importantes. É bom ser reconhecido e valorizado pelo que se faz, já que o medo e a insegurança podem atrapalhar um pouco a vida profissional. Algumas perguntas podem demonstrar insegurança nessa hora, como: Como devo me portar? O que eu devo falar? Devo apenas ouvir? Em

quando alguém acredita saber o que o outro está pensando. "Ele fez isso por tais razões", "se ele agiu assim, quer dizer tal coisa", "eu sei que ele não me quer mal, porque fez aquilo" são frases comuns que pessoas estão nesse quadro dizem.

É a mesma coisa que fazer uma "leitura mental" sem levar esse dado como uma hipótese: não sabemos do outro e podemos apenas imaginar. O problema acontece quando tratamos a imaginação como se fosse realidade.

Cinco atributos

Carlos Castaneda no seu livro *Fogo Inteiro*, define os cinco atributos de um guerreiro: controle, disciplina, paciência, oportunidade e vontade. O uso desses cinco pontos pode ser útil na hora do convívio com outras pessoas:

1- controle: controle emocional, saber se conhecer, respeitar os próprios limites, saber viver a vida como ela é e não como se imagina, fantasia ou gostaria que fosse.

2- disciplina: para poder organizar e seguir um método de convívio, de mudança ou quebra de padrão na relação. Saber viver no agora e se organizar para que sua atenção esteja com o foco no agora e na solução ao invés de estar perdido nos pensamentos passados ou que ainda estão por vir ou mesmo nos problemas e aborrecimentos.

3- paciência: começando com você mesmo e expandindo aos demais. As coisas tem um tempo para acontecerem, tanto mudanças internas quanto externas. Aceite e respeite esse tempo.

4- oportunidade: saber aproveitar as oportunidades de contato com as pessoas e usá-las da melhor maneira possível. Estar focado nos ajuda a enxergar o óbvio.

5- vontade: de querer aprender, se misturar e se achar no contato com o outro. Usar essa energia que temos para poder seguir em frente.

Escrito pela especialista em psicologia Adriana de Araujo
<http://www.minhavidacom.br/conteudo/13817-relacoes-no-trabalho-exigem-capacidade-de-adaptacao.htm>

CONHECENDO NOSSOS FORNECEDORES



A Defensive foi fundada em junho de 2000, com a missão de apresentar ao mercado nacional uma linha de produtos especializados na Agricultura brasileira. Hoje tem como principais atividades : importar, representar e distribuir produtos exclusivos em todo território nacional. Há mais de 10 anos a Defensive está presente no estado de São Paulo, com sede na cidade de Jaboatão.

Sua equipe é formada por engenheiros agrônomos e técnicos agrícolas altamente qualificados, posicionados em vários pontos estratégicos do mercado agrícola em todo país, para atender as necessidades técnicas e comerciais dos clientes, em tempo ágil.

Seu principal foco são as especialidades agrícolas importadas, tais como: fertilizantes foliares e via solo, desinfetantes, agentes complexantes (Extrato de algas - a base de *Ascophyllum Nodosum*, aminoácidos), entre outros, provindos de vários países ao redor do mundo, Espanha, Irlanda, Israel, China e Estados Unidos.



Todos os seus produtos estão disponíveis no mercado através da rede comercial (distribuidores e cooperativas), tendo a excelência como seu principal objetivo!

<http://www.defensive.com.br/pt/defensive.php>



Conseguir tempo para fazer o que precisa é mais simples do que parece!

Frequentemente recebo pacientes com pouca motivação. Sentem-se cansados, preguiçosos, com vontade de dormir o tempo inteiro. A maioria desses pacientes trabalha de segunda a sexta e, além do trabalho, não fazem mais nada. Nem atividade física, nem qualquer outro curso, tampouco saem com os amigos durante a semana. Ao mesmo tempo, queixam-se de que têm uma porção de coisas a fazer: arrumar os armários, trocar uma lâmpada queimada, ligar para alguém com quem não fala há muito tempo, providenciar alguns consertos em casa e por aí vai.

As vezes, passam tanto tempo se cobrando o quanto precisam fazer, que não sobra tempo algum para realmente fazer alguma coisa. O cansaço de pensar o quanto precisava e o tanto que deixou de fazer leva a uma estafa mental violenta.

Por fim, chega-se à filosofia do "Jaque": "Já que não fiz isso mesmo, pelo menos agora vou dormir"; "Já que comi um bombom e saí da dieta, vou comer uma barra inteirinha de chocolate"; "Já que não li o texto proposto, vou faltar ao curso"... Esse tipo de atitude está se tornando cada vez mais comum.

O que as pessoas não percebem é que esta forma de viver é o maior autoflagelo de todos e que pode, **sem fazer grande alarde no princípio, levar à depressão, ao sentimento de fracasso, de frustração contínuo.**

É verdade que há razões subjacentes para que tudo isso aconteça: questões psicológicas profundas podem estar por trás dessa série de acontecimentos. Mas, de forma geral, o que cada um precisa, em primeiro plano, é conseguir se organizar. Fazer uma lista de tudo o que têm para resolver: o armário, o conserto, a visita a alguém, um texto a escrever. Concretizando os afazeres numa lista simples de papel, fica mais fácil visualizar as prioridades e organizar o que deve ser feito e em que momento pode ser realizado.

Outro passo extremamente importante é jamais convidar o "JAQUE" para sua vida. Deixe-o em paz e ele vai deixá-lo também. Não conseguiu deixar de comer o bombom, não se castigue comendo uma barra inteira de chocolate. Porque o que se vê depois é uma punição mental pior ainda. Aquela voz interior dizendo: "Você não vale nada mesmo, não é? Nunca vai deixar de ser gorda(o)! Você merece tudo de ruim que lhe aconteça".

Esta última frase, então, é o maior perigo de todos. Ela se torna uma tese, uma teoria. Inconscientemente, a pessoa vai se boicotando ao longo da vida, pois toda teoria precisa ser comprovada. Por isso, preste atenção à sua vida, tente organizá-la. Apenas não se coloque muitas obrigações num curto espaço de tempo. Coloque-se objetivos alcançáveis num prazo de tempo igualmente cumprível, ou senão será outro boicote e a frustração tomará conta de novo.

Cuide de sua vida e deixe a Vida tomar conta de você!

Sylvia Sabbato - Psicóloga

ANIVERSARIANTE DO MÊS



PARABÉNS!!!

12/12 *Juliano*
16/12 *Adriana*
20/12 *Robson*

FÉRIAS DO MÊS

De 12/12/2011 à 02/01/2012

MARCELINHO, ELIANA, CELSO E JOEL.

De 19/12/2011 à 07/01/2012

GILBERTO

OS DEMAIS TERÃO FÉRIAS COLETIVAS NO PERÍODO DE 23/12/2011 À 02/01/2012

Dezembro

2	Dia do Bombeiro
4	Dia do Orientador Escolar
5	Dia do Voluntário
9	Dia do Fonoaudiólogo
10	Dia do Palhaço
11	Dia do Engenheiro e do Arquiteto
13	Dia do Marinheiro
15	Dia do Jardineiro e do Jornaleiro
16	Dia do Reservista
21	Dia do Atleta
26	Dia do Pedreiro

REFLEXÃO DE NATAL

O VERDADEIRO SIGNIFICADO DO NATAL

O Natal não é apenas uma data festiva, é um modo de viver. O Natal é caridade...

E quem vive sem caridade desconhece o encanto do mar que incessantemente acaricia a praia, num vai-e-vem constante... Natal é fraternidade...

E a vida sem fraternidade é como um rio sem leito, uma noite sem luar, uma criança sem sorriso, uma estrela sem luz. Mas o Natal também é união...

E a vida sem união é como um barco furado, um pássaro de asas quebradas, um navegante perdido no oceano sem fim. E, finalmente, o Natal é pura expressão de amor...

E a vida sem amor é desabilitada para a paz, porque em sua intimidade não sopra a brisa suave do amanhecer, nem se percebe o cenário multicolorido do crepúsculo.

Enfim, a vida sem amor... Bem, a vida sem amor é mera ilusão. Que este Natal seja, para você, mais que festas e troca de presentes...

Que possa ser um marco definitivo no seu modo de viver, conforme o modelo trazido pelo notável Mestre, cuja passagem na Terra deu origem ao Natal...

Este foi um ano de alegrias, tristezas e realizações. O mais importante é refletir sobre os acontecimentos e a jornada do dia-a-dia, e concluir ao final, que obtivemos um saldo de crescimento e aprendizado. Agradecemos à todos os colaboradores por um ano de trabalho, cooperação, confiança e dedicação. Desejamos que no sagrado convívio de seus familiares e demais entes queridos, brindem essa data com o líquido da saúde, do prazer, da felicidade e da esperança, na taça da harmonia e da união. Que os sonhos, hoje apenas sonhos, num breve futuro se tornem realidade. Que a bênção de DEUS os cubra e os proteja, com saúde e felicidade. Que este Natal seja o início da construção de um caminho de amor, alegria e de esperança. Feliz Natal e Próspero Ano Novo, à você e toda sua família.



Por motivos de saúde dos colaboradores e familiares, estamos adiando nossa confraternização. Contamos com a compreensão de todos e estamos certos de que esta fase é de aprendizado e crescimento, e que juntos vamos superar e começar 2012 com muita força, união e paz. Abraço à todos!

Recursos humanos