

## 6 DICAS PARA SER FELIZ NO TRABALHO

Nesta edição:

Texto: 6 DICAS	01
ESPAÇO SAÚDE	02
REFLEXÃO DO MÊS	02
ANIVERSARIANTES	02
FÉRIAS DO MÊS	02
PROSISSÕES DO MÊS	02
ENTRGA DAS LEMBRANÇAS	02

Especialistas apontam os principais itens para você alcançar a felicidade no ambiente organizacional. Dá para ser feliz no trabalho? Com certeza, devolvem especialistas em carreira e recursos humanos. Mas para trabalhar motivado, é necessário que o dia-a-dia profissional seja parte dos seus sonhos. "O conceito de relegar o trabalho ao segundo plano precisa mudar", diz Edson Félix, consultor de carreiras. Especialistas afirmam que a felicidade no trabalho depende ainda de uma série de fatores complementares. E ressaltam: por mais paixão que você tenha pelo seu trabalho não é possível ser feliz o tempo todo. "Tem sempre aquele relatório que você não gostaria de fazer ou um feedback não aguardado.



### 1. Escolha um trabalho apaixonante



Segundo Edson Félix, para ser feliz no trabalho é preciso gostar do que faz. Contudo a satisfação plena ressalta o consultor, requer um caminho a ser trilhado. "Hoje você pode estar em uma posição não almejada. Se for o caso, encare como uma alavanca para realizar o seu sonho." Cíntia Bortotto afirma que o profissional deve ainda descobrir qual é a sua fonte de motivação. "Algumas pessoas gostam de trabalhar com autonomia. Uma dica é atuar em áreas em que poderá ser responsável por projetos, por exemplo. Outras preferem desafios, conhecer coisas novas. Detectamos esta vontade principalmente em jovens em início de carreira."

A felicidade está em encarar essas situações com maturidade", aponta Cíntia Bortotto, especialista em recursos humanos pela Fundação Getúlio Vargas. Com o intuito de ajudar você a construir uma rotina de trabalho feliz e harmoniosa, segue seis pontos fundamentais.

### 2. Defina objetivos



O consultor Edson Félix diz que o profissional feliz planeja a sua carreira. Segundo ele, é importante definir onde você está, aonde quer chegar e qual trajeto será percorrido para atingir os objetivos. "Assim como uma empresa quando vai lançar um produto novo no mercado deve ter um planejamento para reduzir riscos, o profissional também deve traçar um plano."

### 3. Tenha foco em resultados



Ainda de acordo com Edson Félix, para ser reconhecido o profissional precisa apresentar resultados. O consultor destaca que quando o fluxo de trabalho funciona, o indivíduo obtém resultados positivos e conseqüentemente é reconhecido. "É preciso sentir parte de uma equipe. O real reconhecimento faz o profissional terminar o dia de trabalho feliz. É a hora em que ele diz: 'deu certo'."

### 4. Saiba lidar com conflitos



"Duas pessoas no mesmo ambiente já é o suficiente para o surgimento de conflitos", observa Jonas Tokarski, coach da Ricardo Xavier

Recursos Humanos, para quem a felicidade no trabalho depende de um bom clima organizacional, salário condizente com a posição, perspectivas de crescimento dentro da empresa, dentre outros fatores. No entanto, ele afirma que os atritos não podem interferir nos resultados. Para isso, é preciso gerenciar conflitos no trabalho. "Se for algo pequeno e localizado, converse com o seu par", recomenda Tokarski. A consultora Cíntia Bortotto reforça que um ambiente de trabalho cooperativo certamente contribui para a felicidade. "É preciso construir relações sólidas e transparentes. O diálogo e o feedback retroalimentam as relações."

### 5. Invista em sua carreira

A satisfação no trabalho está ligada ainda ao preparo do profissional para assumir a sua posição na empresa. Conforme o consultor Edson Félix, uma pessoa atualizada, que faz cursos e participa de palestras periodicamente e mantém o networking fortalecido provavelmente terá uma carreira mais motivada. "Leitura também é fundamental. Com a gama de informações que temos à disposição, o profissional corre o risco de ficar desatualizado em pouco tempo."



### 6. Adote uma postura otimista



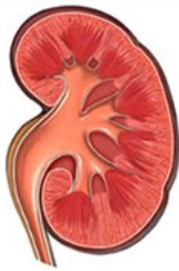
Para o coach Jonas Tokarski, o profissional precisa alimentar a mente com ideias positivas desde a hora em que levanta da cama. "Pense em fazer melhor que ontem, construa bons relacionamentos, resolva os problemas de imediato, tenha ambições dentro da empresa", recomenda.

Segundo a consultora Cíntia Bortotto, a visão otimista e o alinhamento das crenças e valores do profissional com os da organização também trazem mais felicidade. "Quanto mais alinhados, mais feliz será o indivíduo."

Por Rômulo Martins

# ESPAÇO SAÚDE

## LIMPE SEUS RINS POR MENOS DE R\$ 1,00



Os anos passam e nossos rins vão filtrando nosso sangue para remover o sal e outros intoxicantes que entram no organismo. Com o tempo, o sal se acumula e precisamos de uma limpeza. Como fazer isso?

De um modo simples e barato: Pegue um maço de salsa e lave bem. Corte bem picadinho e ponha em uma vasilha com água limpa. Ferva por 10 minutos e deixe esfriar. Coe, ponha em uma jarra com tampa e guarde na geladeira. Beba um copo todos os dias, e

você vai perceber que o sal e outros venenos acumulados nos rins saem na urina.

Você vai notar a diferença!

Há muitos anos a salsa é reconhecida como o melhor tratamento de limpeza dos rins. E é um remédio natural!

A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas.

Ela contém mais vitamina C do que qualquer outro vegetal da nossa culinária (166mg por 100g). Isso é três vezes mais que a laranja.

A salsa contém também ferro (5.5mg /100g), manganésio (2.7mg / 100g), cálcio (245mg / 100g) e potássio (1mg / 100g) .. Sendo recomendada para pedras nos rins, reumatismo e cólica menstrual.



Sua alta concentração de vitamina C ajuda na absorção de ferro.

O suco de salsa, sendo uma bebida natural, pode ser tomado misturado com outros sucos, 3 vezes ao dia.

As folhas podem ser mantidas no congelador, e seu uso é recomendado na culinária diária, pois além de saudáveis, dão ótimo sabor a qualquer receita.

MUITO BOM PARA HIPERTENSOS!

**Obs: JÁ USAVA SEM SABER ,AGORA USAREI MAIS AINDA!  
E QUEM NÃO USA...QUE TAL USAR?**

## REFLEXÃO DO MÊS

**"OS SERES HUMANOS SÃO A CASA DE DEUS"**

Deus é luz e amor, e nós seres humanos somos a casa dele. Dessa maneira, recebemos d'ele a vida para servirmos como Sua própria moradia. Sendo assim vamos agradecer a permissão de estarmos recebendo Deus na nossa "casa" construída em nosso coração. Que, assim como as ondas concêntricas formadas pela pedrinha que cai no lago, possamos servir com sentimento renovado ao próximo, despertando nas pessoas a nossa volta, que em cada um de nós existe uma partícula divina, ou seja, a casa de Deus.

As pessoas que escutarem estas palavras e abrirem docilmente suas portas, serão imediatamente banhadas pela luz e salvas. "Basta abrir as janelas do coração". E esta luz estando dentro de nos preencherá toda nossa consciência, que mistura o Bem e Mal. Ela ilumina e clareia nossos sentimentos mais sombrios e perturbados que se alojam nos mais obscuros recônditos de nossos corações, como a preocupação e lamúria. Deus a tudo observa e está nos perdoando, nos purificando (Através de doenças, conflitos e pobreza) e nos recebendo no mundo da luz. Onde quer que estejamos, esta luz continuará brilhando dentro de nós. Agora é o momento de retornarmos a nossa origem, de abriremos bem as janelas dos nossos corações, no centro dele, recebermos Deus. E ainda, considerando esta luz como a luz da salvação, vamos ser úteis a Ele transmitindo a muitas pessoas e orando para que as bênçãos e a luz do Deus Supremo possam ser compartilhadas com toda a humanidade e demais seres.

Kyoshu-Sama

## Aniversariantes do mês



## PARABÊNS!!!

05/03 *Marcelo Felipe*

11/03 *Antonio Carlos*

13/03 *Paulo*

18/03 *Alexsander*

## FÉRIAS

Luciano

05/03/2012 a 14/03/2012

## PROFISSÕES DO MÊS

05 Dia do Filatelista  
07 Dia do Fuzileiro Naval  
12 Dia do Bibliotecário  
14 Dia do Vendedor de Livros  
19 Dia do Funcionário Público Municipal  
23 Dia Mundial do Meteorologista  
27 Dia do Artista Circense  
28 Dia do Diagramador e Revisor

## ENTREGA DA LEMBRANCINHA DOS ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO



Gente me pediram para perguntar antes de contratar Qual é seu time? Porque chega né! Tá puxado.....

Gente que abuso é esse!!! Que patrão folgado!!!

