

SUCESSO COM EQUILÍBRIO

VOCÊ QUER SER PROMOVIDA?

ENTÃO É HORA DE AUMENTAR SUAS CHANCES!

Confira as dicas e exemplos de profissionais que sabem tudo sobre como subir na carreira

"MAMÃE, CHEGA CEDO EM CASA HOJE, POR FAVOR!"

Aprenda a conciliar trabalho e filhos sem conflitos nem culpa



ANO 4
Nº 36
R\$ 8,90

E MAIS:

• Reinaldo Polito ensina a melhorar sua comunicação • Proteja-se contra o puxa-saco • A difícil decisão de demitir • Transforme tensão em criatividade

Mônica Pimentel

A superintendente da Rede TV! revela:

"Se você quer ser promovida, descubra seu potencial e estabeleça metas"



[ALÉM DO EXPEDIENTE]

Pequenas e simples atitudes são a chave para você atingir um nível de satisfação e plenitude, tanto no escritório quanto fora dele



FOTOS DIVULGAÇÃO

COLABORADOR



WASHINGTON SÓRIO

Graduado em Administração de Empresas com MBA em Gestão de RH. Em 2005 recebeu o Prêmio Gestão de Pessoas "Luiz Carlos Campos", como o "MELHOR PROFISSIONAL DO ANO" concedido pela ABRH-RJ. Site www.washingtonsorio.com.br

os 10 MANDAMENTOS DA Qualidade de Vida

1 Ao acordar, não permita que algum acontecimento que deu errado no dia anterior seja o primeiro tema do dia. No máximo, comente seus planos no sentido de tornar seu trabalho cada vez mais produtivo.

Pensar positivo é qualidade.

2 Ao entrar na empresa, cumprimente cada um que lhe dirigir o olhar, mesmo não sendo colega de sua área. Um bom dia é sempre saudável e animador.

Ser educado é qualidade.

3 Seja metódico ao abrir seu armário, ligar seu computador, disponibilizar os recursos ao redor. Comece relembando as notícias de ontem.

Ser organizado é qualidade.

4 Não se deixe envolver por boatos ou fofocas. Junte mais dados que lhe permitam obter um parecer correto sobre o assunto que está em foco.

Ser prevenido é qualidade.

5 Quando for abordado por alguém, tente adiar sua própria tarefa, pois quem veio lhe procurar deve estar precisando bastante de sua ajuda e confia em você. Ele ficará feliz pelo auxílio que você possa lhe dar.

Ser atencioso é qualidade.

6 Não deixe de alimentar-se na hora do almoço. Pode ser até um pequeno lanche, mas respeite suas necessidades humanas. Aquele trabalho urgente pode aguardar mais 30 minutos. Se você adoecer, dezenas de atividades terão que aguardar a sua volta, portanto, respeite-se.

Cuidar da saúde é qualidade.

7 Dentro do possível, tente se agendar (serviços comerciais e sociais) para os próximos 10 dias. Não fique trocando datas ou horários a todo momento. Lembre-se de que você afetará a rotina de vários colegas e isso pode causar transtornos para todos.

Cumprir a agenda é qualidade.

8 Ao comparecer a uma reunião, leve tudo o que for preciso para a ocasião, principalmente suas idéias. E divulgue-as sem receio. O máximo que poderá ocorrer é alguém poderoso ou o grupo não aceitá-la. Talvez, mais tarde, em dois ou três meses, você tenha nova chance de mostrar que estava com a razão. Saiba esperar.

Ter paciência é qualidade.

9 Não prometa o que está além do seu alcance só para impressionar quem lhe ouve. Se você ficar devendo um dia, vai arranhar o conceito que levou anos para construir.

Falar a verdade é qualidade.

10 Na saída do trabalho, pense como vai ser bom chegar em casa e rever a família ou os amigos que lhe dão segurança para desenvolver seu trabalho com equilíbrio. Olhe para elas com agradecimento.

Amar as pessoas é qualidade.



NOE
TICH

FAÇA
Se deseje

Sponsors

Supporting