

Título: Diga não para o chefe...

Veículo: Revista Viva!Mais **Seção:** Carreira **Centimetragem:** 0

Página: Capa, 30 e 31 **Data:** 26/11/2010 **Valor:** 0

APENAS R\$ 1,49

23 SAPATOS LINDOS! Um para cada estilo e ocasião. O melhor: a partir de apenas R\$ 49,90

Viva!

www.vivamais.com.br

PARA A MULHER QUE SE AMA

TENHA CABELOS CHEIOS DE BALANÇO!

Os segredos que dão movimento natural para cada tipo de fio

FORA, PINÓQUIO!

Aprenda a técnica que revela se o seu gato está mentindo



PASSIONE

Prestes a ter um filho com Diana, Mauro quer se livrar de Melina

REFORMA FÁCIL

3 TEXTURAS DE PAREDE QUE VOCÊ FAZ SOZINHA. FICAM MARAVILHOSAS!

DESCONTOS DE 90%?!

 Como se dar MUITO bem com os sites de compras coletivas



FERNANDA SOUZA
Atriz conta qual é o vício que mudou o seu corpo

Empadão de carne e banana

Empadões
Tem de queijo com cebola, de frango...

SEQUE JÁ COM A DIETA DA AVEIA COM LINHAÇA



Perdeu 49 kg

ANTES **DEPOIS**

LEITORA ENSINA COMO USOU ESSA MISTURA PARA PERDER A FOME E ELIMINAR A GORDURA!

ISSN 1517-0134
00582
9 771517 005824
26 de novembro de 2010 - Edição 582

Diga não para o

...sem se queimar e, de quebra, ganhe qualidade de vida! (e aprenda a negociar, de forma produtiva para ambas as situações que geram sobrecargas desnecessárias d



Ele pediu algo cinco minutos antes de terminar o seu expediente. Você sabe que não conseguirá cumprir a tarefa tão rapidamente e perderá aquele jantar com o maridão. Mas como falar "não"? Ainda que a saída seja justa, há solução – e você nem precisará dar nenhuma negativa. "Basta negociar, definindo se é algo importante ou urgente", diz o coach (consultor de carreira) e headhunter Augusto Dias Carneiro. Quer entender melhor? VIVA! explica:

SITUAÇÃO 1

ELE PEDE ALGO NO FIM DO DIA E VOCÊ TEM COMPROMISSO

Defina com o chefe: a tarefa é urgente ou importante? Se for urgente, conforme-se e faça-a. Se não, diga que tem um compromisso inadiável e proponha realizar o trabalho logo no primeiro horário do dia seguinte – se preciso, chegando mais cedo. E nem pense em não cumprir o combinado!

SITUAÇÃO 2

ELE QUER ALGO NUM PRAZO HUMANAMENTE IMPOSSÍVEL

Argumente com clareza e precisão. "Explique que precisa de um tempo mais razoável. Caso contrário, o resultado pode ficar abaixo do esperado", sugere Carneiro. Se o chefe insistir, negocie a ajuda de outro colega para desempenhar a tarefa com qualidade e resultados para a firma.

SITUAÇÃO 3

ELE QUER QUE VOCÊ TRABALHE NO SÁBADO E DOMINGO

Seu expediente é de 2ª a 6ª, mas o chefe pediu, em caráter de exceção, para você ir no final de semana. Duas saídas: pergunte quanto tempo levará para desenvolver a atividade e combine um horário mais flexível. Ou trabalhe um pouco mais todos os dias e livre o fim de semana. Só não vale se negar a ir!

SITUAÇÃO 4

O QUE ELE SOLICITOU É ETICAMENTE INCORRETO

"O chefe pode não se dar conta da gravidade do que pediu. Para se certificar, pergunte: 'Por que deseja que eu faça isso?'. Aí, ou ele percebe e volta atrás ou você confirma que foi mesmo antiético", ensina Carneiro. "Quebrar valores é atentar contra si próprio", diz o consultor Anderson Cavalcante.

Negociar pega bem!

"Hoje, todos valorizam a qualidade de vida. Faz sentido, então, negociar para garanti-la", salienta Carneiro. Mas atenção: ao argumentar, é fundamental deixar claro que não se trata de "corpo mole" da sua parte, mas, sim, impedimentos pessoais ou até mesmo profissionais. E avalie as situações com imparcialidade, pois, às vezes, o mais produtivo será você ceder.

chefe...

segredo está
os lados,
trabalho

**É MERA
QUESTÃO
DE SABER
USAR O TOM
CERTO**

FUJA DAS SITUAÇÕES SAIA JUSTA

**ADOTAR AS DICAS ABAIXO AJUDA
A EVITAR CERTOS DESGASTES**

"Eduque" seu chefe Se ele for desorganizado, do tipo que irrita a equipe por pedir coisas na véspera, não abra mão de combinar prazos reais – sempre! E, ao fazê-lo, deixe claro que, muitas vezes, antecedência é fundamental para trazer bons resultados.

Antecipe-se aos imprevistos "Jamais ocupe 100% do seu dia. Programe 70% dele. Assim, terá tempo para imprevistos", orienta Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo. Incrível: funciona!

Aproveite o banco de horas

Se a empresa tiver esse sistema, você pode, com delicadeza, justificar as horas trabalhadas e até tirar uma folga quando mentalmente sobrecarregada.