

Dicas & Oportunidades

➤ EM JUNDIAÍ

Cursos de educação para jovens e adultos

O Centro Municipal de Educação de Jovens e Adultos Professor Dr. André Franco Montoro (CMEJA), em Jundiaí, está com inscrições abertas para os Ensinos Fundamental 1 (1º ao 5º ano) e Fundamental 2 (6º ao 9º ano) e para o Proeja (Programa Nacional de Integração da Educação Profissional com a Educação Básica na Modalidade Jovens e Adultos). Os interessados devem procurar, até o dia 17 de dezembro, o CMEJA ou um dos núcleos descentralizados, munidos de RG, CPF e comprovantes de residência e de escolaridade.

No CMEJA, localizado na avenida Dr. Cavalcanti, 396, Vila Arens, serão oferecidos todos os cursos dos Ensinos Fundamental e 30 vagas para o Proeja, onde o aluno tem a oportunidade de concluir o Ensino Fundamental 2 junto com o curso profissionalizante de gestão de negócios. São ofertados cursos do Ensino Fundamental 1 em diversos núcleos descentralizados. Nas escolas Ivo de Bona e Deodato Janski serão oferecidos do 1º ao 9º ano (Ensinos Fundamental 1 e 2). Mais informações pelo telefone (11) 4587-3518.

➤ ATÉ 07/12

Natura recruta para programa de trainees

A Natura está com as inscrições abertas para o seu programa de trainee. As oportunidades são para as áreas de finanças, inovação, marcas e negócios, operações e logística, pessoas e cultura, redes e tecnologia digital.

Podem se inscrever universitários de cursos de humanas, exatas e biológicas que tenham concluído a graduação entre dezembro de 2012 e dezembro de 2015.

É necessário ter experiência profissional ou não profissional de protagonismo, liderança e engajamento, inglês avançado e disponibilidade para mudanças. O espanhol é desejável.

O processo é composto de etapa online com teste de inglês e de lógica e análise de ficha de cadastro, dinâmica de grupo, assessment comportamental e painel presencial.

As inscrições podem ser feitas até o dia 7 de dezembro pelo site www.ciadetalentos.com.br/traineenatura. A empresa oferece 14º salário, previdência privada, dia feliz - folga no dia do aniversário, PLR, compra mensal de até 5 produtos na loja vip com desconto, transporte fretado gratuito e assistência médica.

➤ OPORTUNIDADE

Outback abre 10 cargos em Jundiaí

O restaurante Outback Steakhouse de Jundiaí está com 10 vagas abertas para os cargos de atendentes de restaurante, auxiliar de cozinha e técnico de manutenção.

Os interessados deverão se inscrever às segundas-feiras, das 15h às 17h, no JundiaíShopping, localizado na Avenida 9 de Julho, 3.333, piso térreo, para preencher uma ficha de inscrição e realizar alguns testes.

Os candidatos devem ter mais de 18 anos, preferencialmente estudantes (universitários ou pessoas com ensino médio/técnico completo ou em curso), que tenham disponibilidade de horário, inclusive para finais de semana e feriados.

Para o cargo de técnico de manutenção, é necessário ensino médio completo e experiência de 2 a 4 anos em atividades de manutenção.

Também há oportunidades para pessoas com deficiência e jovens aprendizes. A rede procura pessoas dedicadas, com perfil dinâmico e vontade de crescer.

Além disso, o Outback Steakhouse oferece ótima remuneração e benefícios como vale-transporte, refeição no local, seguro saúde, seguro odontológico, dentre outros.

Durante o processo seletivo, os candidatos passam por entrevistas e provas específicas, de acordo com o cargo pretendido. Os selecionados após essas etapas passam por um treinamento no restaurante. Mais informações: www.outback.com.br/trabalhe-conosco

➤ LIDERANÇAS

AKzoNobel tem vagas para executivos

A AkzoNobel, líder global no mercado de tintas e revestimentos e uma das principais fabricantes de especialidades químicas no mundo, está com inscrições abertas para o seu programa global de formação de jovens executivos, o Fast Track Management Program (FTMP).

Destinado para talentos que tenham experiência profissional, habilidade em liderar, potencial e ambição para ocupar posições seniores de gestão do negócio no futuro, os interessados em participar da edição 2016 têm até o dia 21 de dezembro para se cadastrar pelo link www.akzonobel.com/careers/ftmp.

Aprenda a lidar com ansiedade para ser mais produtivo

Christian Barbosa

Cada vez mais temos encontrado profissionais que reclamam da pressão que estão sofrendo no dia a dia. Entre as queixas mais comuns estão o volume excessivo de trabalho e as demandas familiares.

Esse padrão de vida tem como consequência o aumento do estresse, o que tem interferência direta na produtividade no ambiente de trabalho. Isso acontece porque todas as ações em nossa vida são cíclicas, ou seja, a partir do momento que a pessoa não está bem mentalmente e emocionalmente, ela leva esse padrão de comportamento para dentro do trabalho e, como o corpo sente esse desgaste, ele faz com que a nossa produtividade seja reduzida. Com isso, acabamos trabalhando mais para gerar o mesmo nível de resultado, o que deixa a pessoa ainda mais cansada e desmotivada.

Existem diversas formas de mudar esse cenário, mas gostaria de destacar alguns pontos simples que são capazes de fazer uma grande diferença. O primeiro deles é saber avaliar como é possível se libertar das preocupações emocionais que abalam as pessoas. Nesse sentido, o mais importante é enxergar que os medos, a ansiedade e a sensação de que talvez nada dê certo são irreais, afinal, são coisas que ainda não aconteceram.

Porém, isso não significa que estou dizendo para as pessoas não se preocuparem com mais nada, ignorar tudo e viver. Não é isso. O que quero dizer é que muitas vezes os pensamentos emocionais tomam conta do seu tempo, da vida, da concentração e do seu foco e prejudicam a sua atividade diária. A minha recomendação é separar a realidade da ficção dentro da cabeça. Como fazer isso? Tente escrever os pensamentos ou procure

conversar com o seu cônjuge, um amigo, psicólogo ou coach. Certamente isso vai ajudar a diminuir o nível de preocupação e tensão.

Reserve também alguns momentos para relaxar, tente tirar um fim de semana para se desconectar dos problemas diários, por exemplo. Viaje para um lugar tranquilo, desligue o celular, deixe o computador de lado e descanse de verdade. Eu sei que isso é muito difícil para algumas pessoas, mas, em determinados momentos, para romper um ciclo é preciso parar.

Outra iniciativa extremamente positiva é a inclusão de pequenos hobbies no dia a dia. Pense em ações que proporcionem uma sensação de bem-estar. Essas atividades ajudam a vencer os pensamentos negativos e preocupações e ainda permitem que os momentos de estresse sejam enfrentados de maneira mais simples.

O mais importante disso tudo é entender que a partir do momento que a pessoa muda as suas emoções e pensamentos, ela consegue romper a barreira da improdutividade. Os nossos sentimentos refletem as nossas emoções. Por isso, aposte em ações simples para mudar esse cenário, isso vai fazer toda a diferença.

Christian Barbosa é especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. É CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; co-autor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado - Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo". www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br

ENVIE SUAS DICAS, NOTAS E SUGESTÕES PARA: modulinhoemprego@jj.com.br