

Dicas & Oportunidades

➤ **QUALIFICAÇÃO**

Liderança é tema de curso em SP

Com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de líderes e gestores dos mais diversos segmentos, Corporativa Brasil realizará nos próximos dias 18, 19, 29 e 31 de março, respectivamente, os cursos “Liderança, Gerenciamento e Gestão de Pessoas”, “Liderança no Chão de Fábrica”, “Capacitação para Novos Líderes” e “Feedback, Ferramenta para Liderança e Gestão de Pessoas”.

Os cursos são destinados à todas as pessoas que exercem algum tipo de liderança dentro da organização, sejam eles: Gerentes, coordenadores, supervisores, encarregados, entre outros líderes de equipe dos mais diversos segmentos. O conteúdo é aplicável a empresas de todos os tamanhos e nacionalidades.

As inscrições, em cada curso, podem ser realizadas através do site: <http://www.corporativabrasil.com.br/cursos-de-atualizacao/cursos-presenciais.html>

➤ **CONCURSO**

Seleção oferece 46 vagas em Cabreúva

A partir da segunda-feira (29) estarão abertas as inscrições para concurso público promovido pela Prefeitura de Cabreúva, para o preenchimento de 26 vagas. Podem participar candidatos que possuam formação nos níveis fundamental, técnico, médio ou superior. A taxa de inscrição varia de R\$ 23,50 a R\$ 54,50, de acordo com o cargo pretendido. Os salários variam de R\$ 918,52 a R\$ 4.628,87.

As oportunidades são para os seguintes cargos: auxiliar de serviços, auxiliar de sala, comprador, técnico de enfermagem, agente jurídico, enfermeiro e odontólogo.

As inscrições encerram-se no dia 17 de março e serão realizadas via internet, no endereço eletrônico: www.rboconcursos.com.br, na impossibilidade de acesso particular à internet, o candidato poderá utilizar, gratuitamente, os serviços do “Programa ACESSA São Paulo”, na Biblioteca Basilidis Godoy, na Avenida Marciano Xavier de Oliveira, 364.

➤ **EM JUNDIAÍ**

Giga Atacado busca trabalhador para loja

A quarta loja da rede Giga Atacado será inaugurada em Jundiá nos próximos meses, mas o processo seletivo vai começar na próxima quarta-feira, dia 2º de março. O local onde será instalado o empreendimento não foi divulgado pela assessoria de comunicação nem o valor investido.

Serão contratados 140 funcionários para diversos setores do atacadista, com faixa salarial de R\$ 1.206, piso da categoria. Para concorrer a uma das vagas é necessário ter ensino médio completo e disponibilidade para trabalho em escala 6x1.

Os interessados devem comparecer no dia 1 de março, às 9h, na rua Prudente de Moraes, 377, Centro, Jundiá ou encaminhar currículo para secao4@gmgb.com.br. Atualmente a rede conta com três lojas, (no bairro do Limão em SP, Raposo Tavares – Cotia e em Alphaville). No ano passado, o Grupo MGB, dono das redes Mambo e Giga Atacado anunciou investimento de R\$ 40 milhões para abrir novas unidades e reformar as já existentes.

Entre as novas unidades está a de Jundiá. Na época – assim como agora – a assessoria não informou o valor do investimento para a instalação da unidade na cidade. Entretanto, na época, afirmou que a abertura de uma loja atacadista com 5 mil m² de R\$ 10 milhões.

➤ **TÉCNICO EM PLÁSTICO**

Senai Jundiá recebe inscrições para cursos

As inscrições para o processo seletivo para o curso técnico em plástico gratuito na Escola Senai “Conde Alexandre Siciliano” - Suporte Técnico e Pedagógico Especializado estão abertas até 16 de março pelo site (www.sp.senai.br) ou na secretaria da escola de 2ª à 6ª das 8h até às 20h e aos sábados das 8h às 13h. A duração do curso é de dois anos e a prova será realizada no dia 10/04/16.

A taxa de inscrição é de R\$ 46 e o início das aulas será no 2º semestre de 2016

Aprenda a conciliar trabalho e estudos para ter mais qualidade

Christian Barbosa

Administrar as atividades do dia a dia, como tarefas no trabalho, compromissos com a família e com a vida pessoal pode não ser tão fácil assim. Imagine quando nessa rotina está incluso um curso de pós-graduação, mestrado ou, ainda, doutorado? É nessa fase que o número de tarefas aumenta e que muitos alunos pensam em desistir do sonho de se especializar em determinada área, para dedicarem tempo somente às antigas atividades. Não é fácil, mas é possível ter tempo para trabalho e estudos – e pode ter a certeza de que vale a pena esse esforço.

Primeiro porque, ao terminar o curso, vai ser mais fácil encontrar uma vaga para a área pretendida, já que muitos profissionais estão se qualificando para suprir as necessidades do mercado de trabalho. Segundo, quem deixa de se aperfeiçoar acaba aproveitando o tempo “livre” para abusar de atividades circunstanciais, como as redes sociais e baladas fora de hora. Por fim, não adianta deixar para depois, mais cedo ou mais tarde você sentirá a necessidade de fazer um curso de especialização e precisará aprender a se organizar e ser mais produtivo em menos tempo, do contrário, esqueça a ideia de ser um profissional de resultados no mercado de trabalho.

Infelizmente, querer nem sempre é fazer. As pessoas querem estudar, mas não têm tempo ou disposição para fazer a coisa acontecer. São muitos os fatores que prejudicam nossa performance, mas com alguma persistência e as técnicas certas é possível ter bons resultados. Para começar, cinco passos básicos vão fazer com que o trabalho e os estudos entrem em harmonia, confira:

1- Escreva suas atividades: não deixe nada na cabeça, registre o que tem para fazer em uma agenda, caderno, celular ou um software de planejamento. Se você não anota, fica impossível de planejar e adivinhar tempo. A dica é ter apenas um lugar para registrar, ou você vai se perder. Registre tudo da vida, escola, trabalhos, TCC e outras atividades que precisam ser realizadas no trabalho;

2- Trace seu planejamento: com todas as atividades em mãos (tente conseguir o máximo que puder de um semestre), passe para o seu método de anotações todas as tarefas, distribuindo-as com a antecedência de ao menos três dias do término do prazo. Isso lhe dará mais mobilidade no dia a dia, fazendo

do com que cumpra tudo e ainda ganhe um tempo para descansar ou adiantar novas tarefas;

3- Cuidado com as urgências: atividades urgentes são aquelas que não estavam programadas para acontecerem, e o tempo para realizá-las está curto, ou já acabou. São as atividades que chegam em cima da hora, que não podem ser previstas, mas que geralmente causam estresse. Para evitá-las, reserve de 30 minutos a 1 hora do seu dia para esses imprevistos. Não esqueça de colocar tempo nas suas anotações;

4- Evite as atividades circunstanciais: sabe aquela atividade que, se você não tivesse perdido seu tempo com ela, não faria a menor diferença? Essas são as tarefas circunstanciais, aquelas que nos fazem perder tempo à toa, como navegar por horas na internet sem propósito. Lute contra elas! Dica: à noite, ao chegar em casa, vá direto para o banho e comece a se preparar para o próximo dia. Evite deitar no sofá para assistir TV – com o cansaço e a preguiça, certamente você passará horas em frente a TV e irá dormir mais tarde do que realmente precisa, sem ter produzido nada ou descansado neste período;

5- Foco: Nenhuma dessas dicas pode ser realmente eficaz se você não tiver definido de maneira clara quais são os seus objetivos (ex. conquistar determinada vaga dentro da empresa ou terminar no menor tempo possível o curso para iniciar outro). Além disso, é de extrema importância que você esteja 100% focado em conquistar esses objetivos, isso significa que, algumas vezes, a preguiça pode até aparecer, mas você terá de ser mais forte e seguir com o seu planejamento.

Além disso, para você ter bons resultados no trabalho e nos estudos, é essencial você achar o seu timing e saber distribuir as atividades em sua agenda de acordo com o seu nível de produtividade. É vital também enxergar o momento de parar. Foco nos estudos e objetivo claro no trabalho, essas são as peças-chaves para conciliar ambas as atividades de maneira equilibrada e sem estresse.

***Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo", dentre outros. www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br**

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