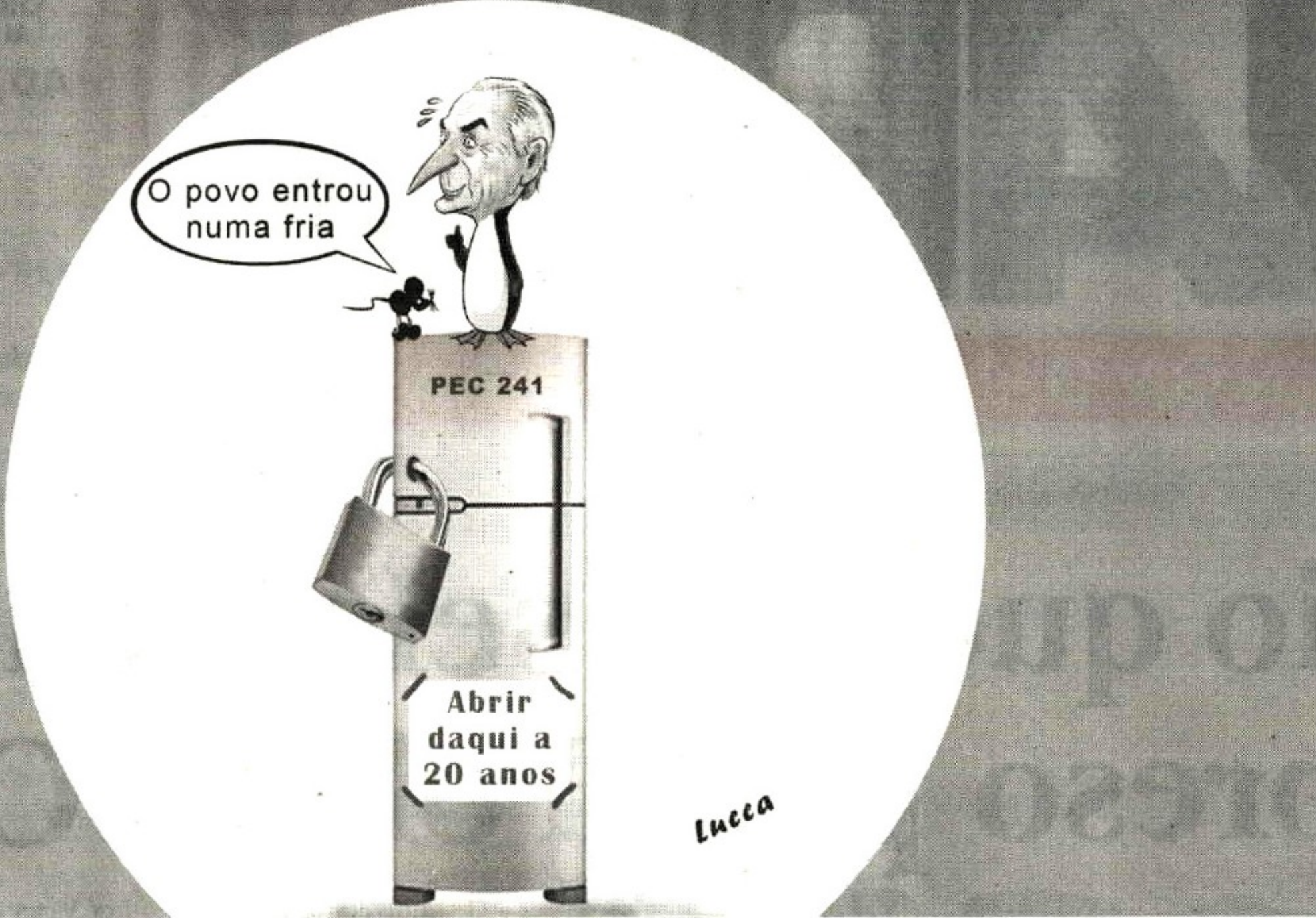


CONGELANDO



Artigo - Cinco ações que devem ser evitadas em 2017

CHRISTIAN BARBOSA

Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100.

Ao fim de cada ano, realizo uma pesquisa com funcionários de empresas de todo o Brasil para avaliar quais foram as coisas que mais impactaram na produtividade ao longo do período. O objetivo é enxergar quais foram os vilões do tempo e mostrar como é possível mudar esse cenário no ano seguinte. Afinal, muitos não repararam, mas simples ações são capazes de transformar o dia a dia das pessoas.

Por isso, resolvi destacar quais foram os principais problemas citados em 2016 e dar dicas que vão

ajudar a mudar esse padrão de comportamento. Confira:

Excesso de redes sociais - Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, e surgem alertas no celular e no computador a todo instante, pois fica conectada a diversas redes o dia inteiro. Quem deseja ter um ano mais produtivo, precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar no que é importante;

Descontrole do tempo e das finanças - Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças, fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e de que o dinheiro não é suficiente. Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, com as atividades e compromissos organizados, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organiza-

ção, o que dá a sensação de correria;

Medo - Esse foi um ano em que as pessoas demonstraram estar mais receosas, afinal, não foi favorável para a economia e os índices de desemprego estão altos. Infelizmente, não conseguimos extinguir a sensação de medo da nossa vida, mas é possível aprender a lidar com isso. Aqueles que têm projetos em mente e que querem tirá-los do papel precisam aprender a elaborar um planejamento e estudar muito sobre o que desejam fazer. Com isso, a capacidade de decisão é ampliada e, consequentemente, o medo diminui. Esteja preparado para enfrentar os obstáculos com confiança;

Falta de rotina - Alguém sem hábitos planejados não tem tempo para realizar as atividades pessoais. Estabeleça uma agenda com um tempo dedicado às suas ações, como praticar um esporte ou ler um livro. Quando você cria uma rotina, surge a sensação de evolução, pois

começa a colocar no seu tempo as coisas que realmente gosta de fazer;

Muitas promessas - Em dezembro, as pessoas costumam fazer diversas promessas, no entanto, grande parte não sai do lugar. Aprenda a selecionar apenas as metas que são realmente importantes e escolha, no máximo, três delas para colocar em prática. A partir disso, elabore um plano de ação eficiente, para colocar as promessas na rotina ao longo do ano e ter a sensação de evolução, não apenas de uma correria frenética;

Além de ficar atento a todas essas ações, entenda que só é possível ter um ano melhor ao aprender a trocar promessas por realizações. Para isso, é preciso criar um plano de ação eficiente, com estratégias que ajudem a definir metas com mais clareza e engajamento. É possível fazer com que 2017 não seja apenas um ano de promessas esquecidas, basta elaborar um verdadeiro plano de transformação da rotina.

Em Dia - Muito cuidado com a festa da firma

DANIELA DO LAGO

É coach de carreira, palestrante, professora dos cursos de MBA da Fundação Getúlio Vargas nas disciplinas de Gestão de Pessoas, Comportamento Organizacional, Comunicação e Relacionamento Interpessoal e escritora. Recentemente lançou o seu segundo livro - "UP! 50 dicas para decolar na sua carreira", pela Integrare Editora. A obra contém dicas práticas de comportamento no trabalho

Como acontece em todo fim de ano, os colaboradores já começam a receber convites para as festas das empresas. Não é novidade para nin-

guém, mas vale a lembrança de que as gafes comportamentais podem não ter consequências graves quando estamos entre familiares e amigos, mas o cenário muda no ambiente corporativo.

Pensando nisso, preparei algumas dicas para que uma simples festinha da firma não se transforme em armadilha contra seu emprego. Confira:

Alcool é o agente da "vergonha do dia seguinte" - A festa na empresa é uma tremenda arapuca se tiver bebida alcoólica, pois a língua fica "destravada". Portanto, controle-se! Se não consegue ter limites entre uma taça e outra, nem comece a beber; Dance, mas nem tanto - Deixan-

do a bebida de lado, sóbrios também podem dar algumas "mancadas". Geralmente, toda festa tem música para descontrair o ambiente, mas dançar de forma exagerada também arranha a sua imagem profissional;

O tal do amigo secreto - Atenha-se sempre ao valor estipulado. Essa regra vale até mesmo se o sorteado for o seu chefe na empresa. Cuidado com presentes muito íntimos, como lingerie, pijamas e perfumes. Livros e CDs são sempre excelentes opções;

Se entrose com todos - O principal objetivo de uma confraternização é entrosar os funcionários, então todo mundo merece um Feliz Ano Novo, inclusive os colegas que você mal conhece. Dmons-

tre simpatia e o seu lado divertido para os colegas. Mas, claro, não precisa ser o centro das atenções;

Esqueça o trabalho - Evite assuntos de trabalho, principalmente com o chefe. É nada de pleitear uma promoção quando o objetivo é desconstrair, afinal você teve o ano todo para mostrar o seu valor;

E se pintar um clima romântico com algum colega da empresa? - A empresa não tem nada a ver com os seus problemas pessoais, mas não seja você a pauta das fofocas de corredor do dia seguinte. Por isso, seja discreto! Nada de abraços e beijos calorosos, principalmente se a relação estiver no início.

Painel Diário

O POVO PRECISA SABER

A coluna Painel vem divulgando nomes, currículos e biografias de futuros assessores do novo prefeito com o único objetivo de levar ao conhecimento da população quem serão os novos dirigentes e mandatários no próximo quadriênio.

DANIEL

A coluna nada tem a favor ou contra o prefeito eleito, que já possui muitos problemas financeiros, comerciais e empresariais na sua vida privada. O alerta é no campo político e administrativo para que a cidade possa ir bem.

ABRA OS OLHOS

Simplesmente, os jornalistas e colaboradores da coluna Painel estão mostrando ao futuro prefeito que alguns possíveis assessores tiveram, têm e terão problemas que complicarão seu governo. O tempo dirá!

EMDURB

São grandes os comentários que Rabih Nemer (ex-assessor de Vinícius) será o presidente da autarquia. Dizem que é gratidão à ferrenha campanha que seu filho, Jonathan, fez nas redes sociais pró-Daniel e contra Vinícius.

VEREADOR ZÉ MENEZES

Funcionários da Emdurb e do ninho dos tucanos estão dizendo que o atual vereador que votou contra o Plano de Carreira dos funcionários e pela manutenção dos cargos comissionados na prefeitura está com um pé na Emdurb, onde poderá ser vice-presidente, diretor ou coordenador. Vamos aguardar!

SALÁRIO NÃO PAGA A FACULDADE DO MEU FILHO

Na última sessão da Câmara Municipal, o vereador Zé Menezes bradou em bom som: "esses salários de secretário e presidente de autarquia não pagam a faculdade do meu filho". Quem te viu, quem te vê!

NÃO ACHAM NOMES

Com a recusa do bancário José Carlos Bastos, o Beca, de assumir o Daem, está muito difícil para a equipe 2017/2020, achar nomes para dirigir o Daem e a Codemar. Desafios grandes e salários achatados pela Matra.

NICOTINA SURTOU NOVAMENTE

O caguet e um dos maiores agiotas da cidade, que fica o dia todos dando rolezinhos (sem trabalhar) e falando mal da vida alheia, surtou novamente. Vítima: o ex-assessor Alencar. Local: Supermercado Pão-de-Açúcar. Motivo: futilidades.

KASSAB RECEBEU R\$ 14 MILHÕES DA ODEBRECHT

Ex-prefeito de São Paulo (eleito por Serra -PSDB) presidente do PSD, ministro do Dilma (PT) e Temer (PMDB) foi acusado por alto diretor da Odebrecht, em delação, de ter recebido R\$ 14 milhões para a sua campanha a senador em 2014 (caixa 2). EM TEMPO: perdeu a disputa.

DELAÇÕES SELETIVAS VAZADAS

O ministro do STF, Gilmar Mendes, fez severas críticas aos vazamentos (via mídia) de trechos de delações feitas sob sigilo aos procuradores. Primeiro: é ilegal o vazamento. Segundo: vazam só trechos de depoimentos que interessam a alguém. Terceiro: não tem o contraditório. Quarto: quem faz os vazamentos? Quinto: qual o interesse?

CONTRA O PLANO DE CARREIRA

A assessoria jurídica do prefeito eleito, Daniel Alonso, em reunião no ninho tucano, decidiu remeter à Justiça pedido de anulação do projeto de lei aprovado pela Câmara Municipal que implanta o Plano de Carreira dos Servidores, prometido em campanha pelo prefeito eleito. Mais um compromisso não cumprido. O primeiro foi a manutenção dos 129 cargos comissionados na prefeitura. E a Matra?

DOM EVARISTO: NOSSOS PÊSAMES

Faleceu ontem em São Paulo, aos 95 anos de idade, o arcebispo emérito Dom Evaristo Arns. Lutou pela democracia, contra a tortura e fundou o Núcleo de Direitos Humanos na capital. Foi por cerca de trinta anos arcebispo da capital paulista. Descanse em paz!

REFLEXÃO

"Quem entra na vida pública dá à sua vida privada paredes de vidro". (Rui Barbosa)

O Painel Diário é um espaço aberto ao leitor. Envie seu artigo para diario@diariodemarilia.com.br



Diário-Correio é resultado da fusão ocorrida em 1.992 entre o Diário de Marília e Correio de Marília, fundado em 1º de Maio de 1.928.

Atendimento ao assinante:

Reclamações, dúvidas ou sugestões sobre circulação, ligue 3402.5122. De segunda a sexta das 7h às 13h e aos sábados e domingos das 7h às 11h.

Atendimento de redação e comercial:

ligue 3402.5122, das 8h às 18h de segunda a sexta-feira e aos sábados das 9h às 13h.

Noticiário Nacional:

Agências Estado e Folha

REPRESENTANTE NACIONAL:

SUCURSAL - Soul de Publicidade S.C Ltda.
Praça Flor de Linho, 30 - Alphaville - Barueri - SP - CEP 06.453-007
e-mail: sucursal@sucursal.com.br - Fone: (11) 4208-7572

TABELA DE PREÇOS DE ASSINATURAS

Período	Localidade	Condições	Valores
Semestral (nova)	Marília	à vista	R\$ 130,00
Semestral (nova)	Marília	3 parcelas de	R\$ 50,00
Semestral (renovação)	Marília	à vista	R\$ 120,00
Semestral (renovação)	Marília	3 parcelas de	R\$ 47,00
Anual (nova)	Marília	à vista	R\$ 190,00
Anual (nova)	Marília	3 parcelas de	R\$ 70,00
Anual (renovação)	Marília	à vista	R\$ 180,00
Anual (renovação)	Marília	3 parcelas de	R\$ 66,00
Anual (nova)	Marília	10 parcelas de cartão	R\$ 22,00
Anual (renovação)	Marília	10 parcelas de cartão	R\$ 21,00

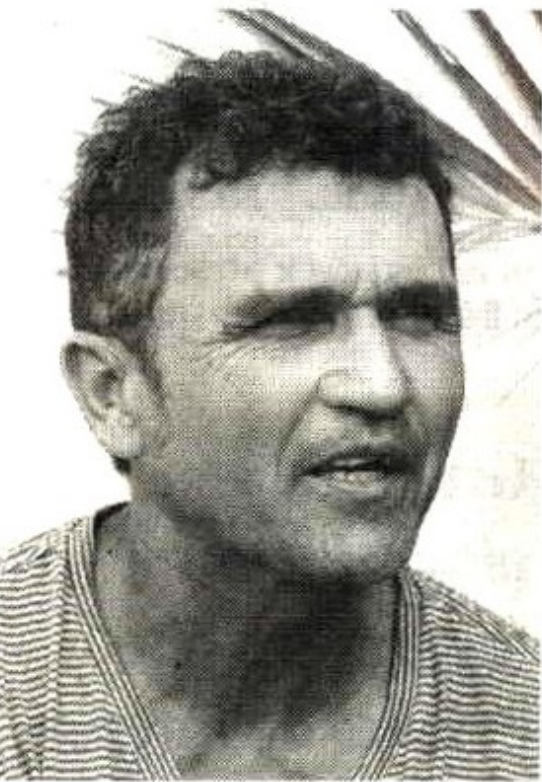
Observação: todas as assinaturas para Marília têm entrega em domicílio e circulação de terça a domingo, exceto após feriados.

Vendas Avulsas:
De terça a sábado: R\$ 2,00
Domingos: R\$ 3,00

Para assinar o Diário, ligue: 3402.5122
e-mail: assinatura@diariodemarilia.com.br

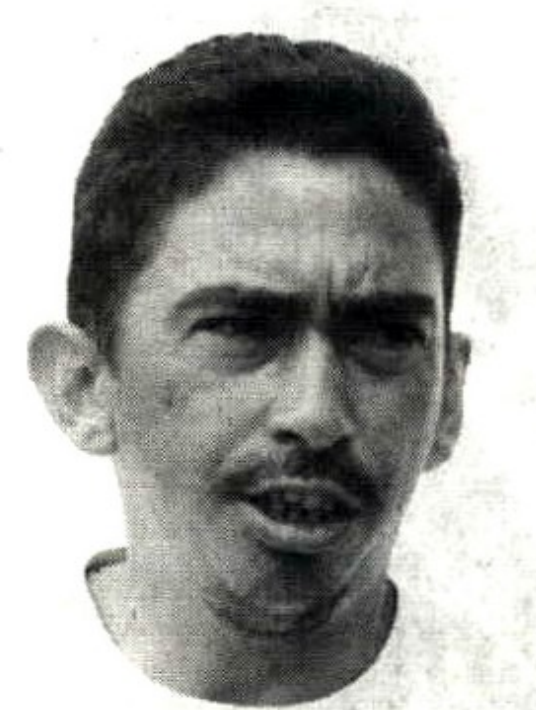
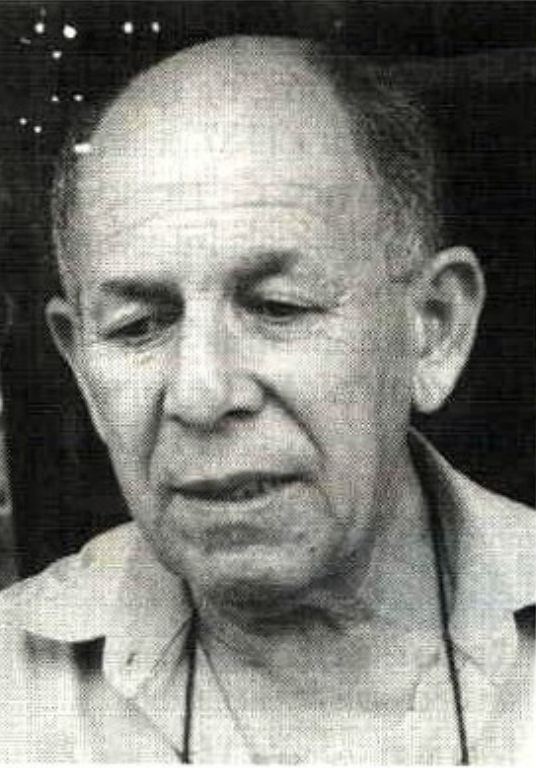
Fala, Cidadão

Você é a favor da instalação de pedágio?



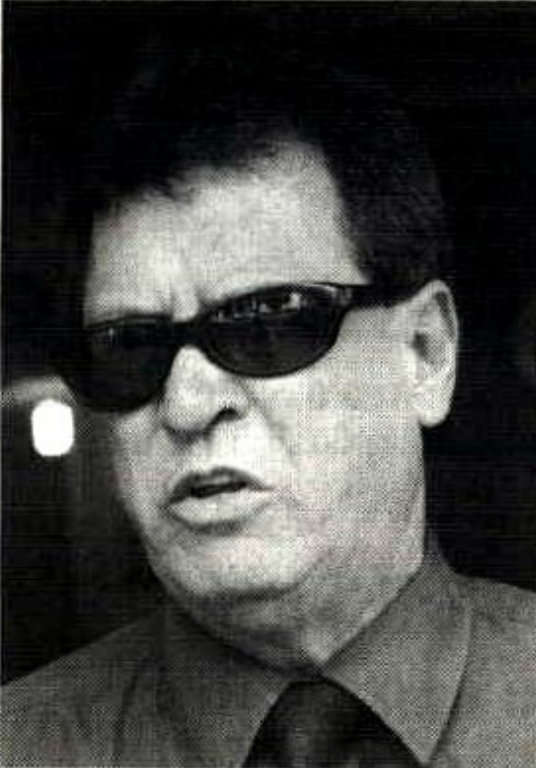
"Se for para benefício do povo, é bom ter esse pedágio. As vezes, o custo do conserto do carro é maior do que o valor que se gasta no pedágio, mas o preço tem que ser justo", delimita o motorista José de Souza, 56 anos.

"Eu sou contra todos os pedágios no Brasil. Eu não preciso, mas e quem precisa pagar todo dia. Onde já se viu cobrar tanto do povo. O pobre que paga isso tudo", reclama o pintor Jocinetto Mattos, 47 anos.



"Já pagamos IPVA e Licenciamento com valores absurdos. Este é o pior trecho de rodovia do Estado de São Paulo. E a culpa é dos políticos de Marília", justifica o advogado Ovídio Nunes, 55 anos.

"A gente já paga imposto em tudo o que compra. Do pão à pinga tem imposto. O Governo só cobra e não faz as coisas. E agora ainda colocam pedágio", se indigna o pedreiro Bruno Andrade, 36 anos.



Administração, Publicidade e Publicação:
Editora Diário-Correio de Marília Ltda.
Design, Serviços Gráficos e Impressão:
CMN - Central Marília Notícias Ltda.

Proprietária:
Sandra Mara Norbiato

Home Page: www.diariodemarilia.com.br

E-mails: diario@diariodemarilia.com.br
comercial@diariodemarilia.com.br
assinatura@diariodemarilia.com.br

Rua Coronel Galdino de Almeida, 55, Marília/SP - CEP 17.500-100
Cx. Postal 224 - Fone (14) 3402.5122 - Fax (14) 3402.5125.



FILIADO A
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNALISTAS

