

6 empregos

Dica

8 dicas para ter mais resultados sem perder o equilíbrio em 2017

* Christian Barbosa



Um novo ano começou, e você provavelmente já refletiu acerca de seus planos para ele. Estabelecer metas é fundamental, mas será que você terá a disciplina necessária para colocá-las em prática? Em 2016, por exemplo, a maioria dos brasileiros não conseguiu concretizar suas expectativas - muito por conta, é verdade, da atual situação do país, especialmente nos âmbitos financeiro e político.

Pensando nisso, preparei oito dicas que podem garantir um 2017 muito melhor. Confira:

1. Inicie o ano sem pendências

Para iniciar o ano livre, analise tudo o que está pendente e elimine o que for supérfluo ou não traga resultados significativos. Dedique-se às tarefas e projetos mais importantes para serem concluídos o mais rápido possível;

2. Aprenda com os seus resultados

Saiba quais são os seus pontos fracos e fortes. Faça uma análise pessoal e verifique quais os aprendizados obtidos em cada experiência. Analise a fundo os comportamentos e atitudes. Reproduza os que o levaram aos bons resultados e evite os que culminaram em resultados ruins;

3. Faça o seu planejamento

Agora que você está livre de pendências e conhece seus pontos fracos e fortes, chegou o momento de planejar. Primeiro, considere a quantidade de metas, lembrando que, quanto menor for o número estipulado, maior será sua capacidade de foco e execução para atingir os resultados desejados. Para finalizar, você deve criar um plano de ação, ou seja, desdobrar a meta em pequenas tarefas que devem ser realizadas com regularidade até que o objetivo principal seja atingido;

4. Saiba o papel da disciplina no trabalho

Segundo os especialistas Robert Kaplan e Michael Porter, 90% das estratégias falham pela execução, e não pela qualidade da estratégia em si. Isso significa que, por melhor que tenha sido o seu planejamento, você não alcançará os resultados esperados, a menos que tenha muita disciplina no trabalho. Se você é um procrastinador, comece com pequenas metas diárias para aumentar gradativamente seu foco;

5. Reconheça os seus pontos fracos e tome medidas para contorná-los

Se você não consegue, por exemplo, se concentrar no trabalho com a internet ligada, desligue-a ou considere usar um navegador apenas para trabalho com extensões de bloqueio de sites que te façam “fugir” das tarefas;

6. Não fique com o seu plano de ação somente na cabeça

Quanto mais livre estiver sua mente, mais capacidade de contração, foco e criatividade estará à disposição. Por esse motivo, não guarde as coisas somente na sua cabeça e utilize um software como o Neotriad para gerenciar todas as suas metas, projetos e equipe. Caso não seja muito ligado em tecnologia, utilize um bloco ou agenda;

7. Recupere-se rapidamente

Por mais que você tente, nem sempre os seus planos podem acabar do jeito que espera. O mais importante é a forma como lidará com essas falhas. Aprenda com erros, corrija sua rota e siga em frente para fazer melhor da próxima vez;

8. Alimente-se bem

A alimentação inadequada enfraquece a sua produtividade. Alimente-se e hidrate-se para fazer o seu cérebro funcionar de forma adequada, prevenir o estresse e garantir que você esteja com energia para cumprir as tarefas planejadas e não sucumbir às distrações.

Agora que você já sabe como fazer de 2017 um ano de sucesso, comece a trabalhar para colocar essas dicas em prática. Sucesso!

*Christian Barbosa - 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. Autor dos livros “A Triade 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



As contratações são efetivas e a empresa informa que há possibilidades de crescimento. Locais de trabalho estão divididos pela cidade do Rio

Naturativa contrata para a área de vendas Oportunidades para profissionais com 2º grau

Juliana Góes

A Naturativa, empresa que manipula medicamentos e cosméticos através de receita, contrata para o preenchimento do seu quadro de colaboradores. A oportunidade é imediata e voltada para o cargo de vendedor, que irá atuar em bairros como Tijuca, Madureira, Bonsucesso, Barra da Tijuca, Ramos, Centro e Copacabana, no Rio de Janeiro.

Para concorrer, os interessados devem ter concluído o nível médio e possuir experiência na função. O processo seletivo da empresa abrange

análise de currículos, entrevista com o Recursos Humanos, com testes e/ou dinâmicas, e entrevista final com o gestor da área. Durante a seleção, outras habilidades serão avaliadas. “Buscamos profissionais que tenham técnicas de venda, comprometimento, foco nos resultados e boa postura”, explica a analista de RH, Carolina Costa.

Após a contratação, a empresa oferece treinamento inicial na função e treinamentos de acordo com a necessidade das equipes e/ou colaboradores. A jornada de trabalho é de 44 horas semanais, de se-

gunda a sexta-feira, das 10h às 18h48 e, aos sábados, das 9h às 13h.

As contratações são efetivas. A empresa informa que oferece salário compatível com o mercado mais comissão, além de vale-transporte e benefícios como vale-alimentação e refeição, planos de saúde e odontológico, convênios com cursos e universidade e desconto em farmácia. Há chances de crescimento. “Realizamos processos seletivos internos ou até mesmo promoção, dependendo da vaga que teremos em aberto, perfil desejado e desempenho

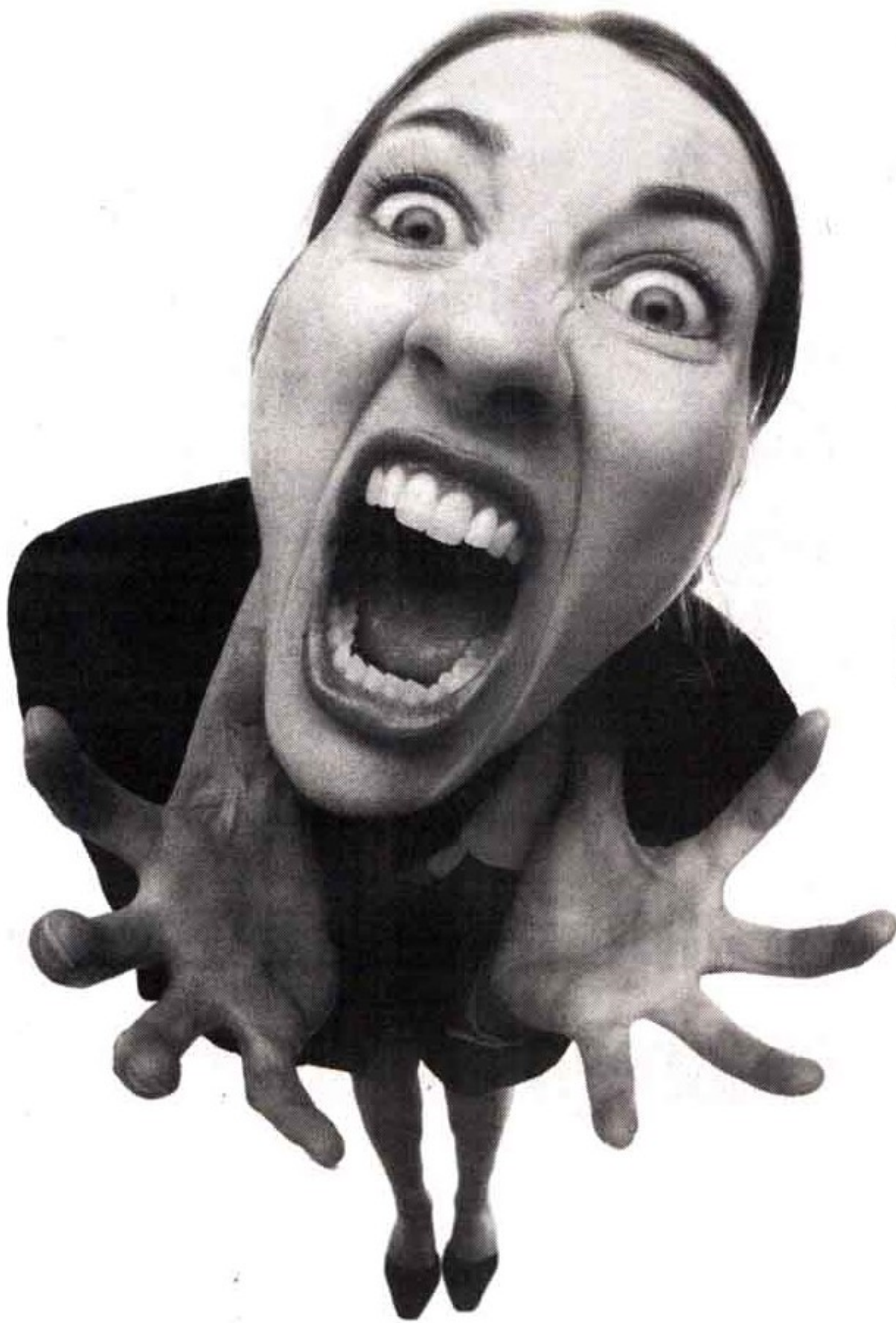
do colaborador”, conclui a analista de RH.

Como Fazer

Os interessados devem cadastrar o currículo através do site <www.naturativa.net>, enviá-lo para o e-mail <vendas.oportunidadesrj@gmail.com> ou entregá-lo em qualquer uma das lojas da rede. O endereço das unidades pode ser conferido no site <www.naturativa.net/lojas>.

Hábitos que podem irritar os seus colegas de trabalho

Empregos & Estágios



Dizer asneiras: utilizar palavras negativas ou consideradas desadequadas é considerado pouco profissional em muitos locais de trabalho. Este fator demonstra que é uma pessoa que perde a calma facilmente e que tem dificuldade em lidar com algumas situações. (Fonte: Alerta Emprego)

Curta nossa página no **facebook**.



www.facebook.com/JEEempregos

Siga, também, o Jornal de Empregos e Estágios no Twitter: @JEE_empregos