

Artigo



Qual é a melhor forma de obter autodisciplina?

*Christian Barbosa

Com certeza você já ouviu conselhos como “se você não tem disciplina, não tem êxito”, “o segredo do triunfo é não ter preguiça e acordar às 5h da manhã” ou “pessoas bem-sucedidas praticam esportes todos os dias”. Hoje, existe uma infinidade de discursos prontos com a fórmula do sucesso nos incentivando a agir como robôs para conquistar a autodisciplina. A verdade, no entanto, é que para obtê-la é preciso conhecer a si mesmo e entender as melhores tarefas são aquelas que você é capaz de realizar.



Se você não consegue acordar às 5h, acorde às 8h. Se você não gosta de ir à academia, faça yoga, meditação ou qualquer outra coisa. O grande problema das pessoas tem sido o esforço excessivo que elas fazem para se adaptar a uma realidade da qual não gostam. A famosa expressão “no pain, no gain” (“sem dor, sem ganho”) dos americanos é uma grande besteira.

Eu, por exemplo, construí o hábito de reservar 15 minutos das minhas manhãs para fazer algum curso, ler ou aprender alguma coisa online. Lembro que, no princípio, um importante empresário me disse que eu precisava destinar pelo menos uma hora para isso. Ele é um homem respeitável e eu reconheço a importância do aprendizado; mas, para mim, aquilo não funcionava. Faço do jeito que dá certo para mim.

Não se comporte como um robô. Entenda quais são as coisas que te levam ao ganho sem precisar, necessariamente, “sentir dor”. Adapte as tarefas às suas preferências, habilidades e possibilidades. Uma dica para isso: quando escolher uma atividade, execute-a por pelo menos 30 dias para entender se você vai se adaptar a ela ou não. Quando você diz que pretende destinar um tempo para leitura diária, por exemplo, fica bastante motivado nos 5 primeiros dias, mas depois a tarefa “perde a graça” e você começa a pensar em desistir. E se você supera a “fase da desistência”, a atividade em questão passa a parecer mais leve, mais natural. Essa é, sem dúvida, a melhor forma de exercitar a autodisciplina.

Administre seu tempo para usá-lo da forma que for melhor para você. Ande mais e corra menos. Quem corre muito não aproveita a vida e não consegue organizar seu tempo de forma inteligente.

***Christian Barbosa - especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e 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**



O local de atuação é na garagem da Estrela Azul, localizada no bairro de Sampaio, na Zona Norte do Rio de Janeiro e a jornada é em escala 6x1

Estrela Azul: vagas na área de Manutenção para profissionais com o fundamental

Para participar do processo seletivo, os candidatos devem possuir, além do 1º grau, experiência em ônibus. Para mecânico, também é preciso ter a carteira de habilitação E

Renata Santiago

A Estrela Azul, empresa de prestação de serviços de transporte rodoviário urbano, está com vagas de emprego abertas na cidade do Rio de Janeiro. Os cargos disponíveis no processo seletivo são de mecânico socorrista e de lanterneiro, para o turno da noite.

Para participar da seleção, os candidatos devem possuir ensino fundamental

completo e experiência em ônibus. Os que desejam se cadastrar à vaga de mecânico devem possuir carteira de habilitação categoria E. A Estrela Azul espera que os candidatos tenham características como ética profissional, bom relacionamento interpessoal, respeito ao ambiente de trabalho, assiduidade e pontualidade.

As etapas do processo seletivo são avaliação do currículo e documentação (car-

teira de trabalho e últimas rescisões de contrato), preenchimento de ficha, avaliação psicológica e entrevistas. A empresa oferece, para todos os cargos, treinamentos de relacionamento interpessoal e de segurança no trabalho.

A carga horária é de aproximadamente sete horas de trabalho, em escala 6x1, com uma folga semanal. O local de atuação é na garagem da Estrela Azul, localizada no bairro de

Sampaio, Zona-Norte do Rio. O salário será combinado mais vale-transporte e os benefícios são vale-alimentação de R\$210 e convênios com ótica, papelaria e faculdade.

Como Fazer

- Para se candidatar, é preciso enviar o currículo para o email <rh@estrelaazul.net>.

Empresa de fast food abre 100 vagas para atuação durante o Carnaval do Rio

A responsável pelo processo seletivo é a consultoria de Recursos Humanos Luandre e os profissionais irão atuar no Centro da cidade, com vagas para atendente e líder de loja

Juliana Góes

A Luandre Soluções em Recursos Humanos - empresa de recrutamento e seleção de profissionais - realiza seleção para o preenchimento de 100 postos de trabalho. As oportunidades são para contratos temporários em rede brasileira de fast food. Os selecionados deverão ter disponibilidade para atuar no Centro do Rio de Janeiro, durante o Carnaval.

As vagas estão distribuídas pelos cargos de atendente e líder de loja. Para concorrer, é necessário ter nível médio completo. Segundo a empresa, para as vagas de atendimento, ter experiência é um diferencial. “Estamos avaliando, principalmente, comprometimento e interesse. Para as demandas de liderança, exigimos experiência dos candidatos”, explica a coordenadora de Seleção da Luandre no Rio de Janeiro, Leticia Andrade.

A primeira etapa do processo seletivo consiste em análise curricular. Os apro-



vados serão convocados para uma seletiva na consultoria e passarão por etapas de testes. Os finalistas serão encaminhados para a análise do gestor contratante. Os aprovados serão contratados para início imediato.

A empresa contratante oferecerá dois dias de treinamentos voltados para o atendimento ao público e conhecimento dos produ-

tos. Segundo a Luandre, os colaboradores receberão salário entre R\$900 e R\$1.400 mais benefícios.

Mesmo com contratos temporários, há chances de crescimento. “A empresa oferece grande potencial de crescimento. É uma excelente oportunidade do profissional mostrar seu potencial e buscar a efetivação”, explica Leticia Andrade.

Como Fazer

- os interessados precisavam cadastrar o currículo, até o dia 24 de fevereiro, no site <www.luandre.com.br>. Segundo a Luandre, é importante realizar o cadastro completo, com as experiências profissionais (se houver), dados cadastrais e telefones para contato.

Empregos & Estágios

Confira todas as
sextas
nas bancas

