

Clean People

Do Sonho à Prática

Informativo Interno da Clean Environment Brasil / Ano 2 Nr. 12. Fevereiro 2009



2009 com força total!
Fevereiro é o Mês do Carnaval!

Mudança: Como iniciar um ano com competência

Se não for agora, quando será?

Por Jansen de Queiroz Ferreira*

No nível pessoal das aspirações, desejos e sonhos o ano inicia-se no dia mais importante da vida de cada um de nós, nessa dádiva chamada presente, o famoso aqui e agora. O dia de hoje.

Transforme desejos e sonhos em objetivos claramente definidos, onde quer chegar, partindo de seus recursos atuais, considerando quais as competências que precisam ser reforçadas ou adquiridas, que esforços e recursos devem ser mobilizados para suprir suas carências; que limitações, condicionamentos e hábitos improdutivos precisam ser vencidos no nível intrapessoal, interpessoal e profissional.

Considere-se responsável pelas suas escolhas e pelas conseqüências decorrentes de seus atos e omissões. Ao analisar resultado diferente do que objetivou, não culpe ninguém, nem o governo, nem as circunstâncias e nem a você mesmo, apenas analise o quê e como fez ou deixou de fazer que contribuiu para que não atingisse seus objetivos e aprenda o que não conduz ao escopo definido e não o repita.

Ouve-se e lê-se muito que precisamos ter humildade para reconhecer nossos erros.

Isso, por si, é uma imensa arrogância e um enorme esquecimento de que a única característica comum dos seres humanos, que se autodeclararam racionais, é a falibilidade. Não errar é ser Divino. O homem é um ser em construção, talvez uma obra infinita, decorrente da constante na vida de todos nós: a mudança.

O quê e como percebemos é função da qualidade do nosso diálogo interior. Daí a relevância de termos um diálogo interior produtivo, isto é, alinhado com os nossos objetivos, que nos leve a estabelecer relações ganha-ganha. Para começar bem o seu ano, inicie revisando seus hábitos improdutivos, aqueles que limitam e condicionam você a agir de forma incoerente com seus objetivos, que são as verdadeiras barreiras que impedem que você aja de forma produtiva, catalisando contribuições para você ter melhor auto-estima e freqüentes momentos de felicidade.

Não tem saída ou atalho, tudo começa com você.

Enterre o seu “não consigo”, realizando todo o esforço necessário, tendo paciência, disciplina, humildade para procurar ajuda, não acuse, julgue ou condene ninguém pelas suas falhas, lembre-se todos somos falíveis, assuma a responsabilidade por seus atos e omissões.

Estabeleça objetivos de acordo com sua disposição de trabalhar, diuturnamente, no sentido de transformar seus

sonhos e desejos em objetivos realizados, para isso saiba o que você quer, defina todas as ações necessárias, com data limite para cada uma das etapas, divulgue e sempre visualize seus objetivos, isso ajuda a reforçar a determinação.

Todo dia, ao deitar-se para dormir, revise seu dia para verificar se suas ações estiveram alinhadas com seus objetivos.

Aprenda a usar produtivamente seu tempo.

Tempo e saúde não são objetivos, são condições fundamentais. Tempo é vida! Tempo é condição indispensável para que você realize qualquer atividade.

Não desqualifique os feedbacks recebidos – das pessoas e dos resultados obtidos na sua vida, estes são poderosos referenciais para cotejar-se o que achamos que somos com aquilo que efetivamente temos realizado. Desenvolva a habilidade de receber feedback e, o primeiro passo, esteja disposto a alterar seu diálogo interior improdutivo – que aprendeu a ter durante seus processos educacionais e de socialização – por um produtivo para você e para todos com quem se relaciona.

Será uma guerra de várias batalhas, mas os resultados compensarão todos os esforços. Prepare-se para vencer as etapas mais freqüentes no processo de alteração de hábito, atitude, ou comportamento improdutivo: Primeiro vença a não percepção do hábito, atitude ou comportamento improdutivo estimulando o oferecimento de feedback e treinando sua prontidão perceptiva para cotejar os resultados obtidos com sua autopercepção. É freqüente passar-se para a etapa da negação do problema, quando alguém nos faz o favor de nos oferecer feedback específico, a seguir reconhece-se o problema, mas logo encontramos alguém ou circunstância para jogar a culpa – é doloroso reconhecer nossa característica humana de falibilidade. Nossa cultura estimula mais a vergonha ou o sentimento de culpa do que a serena aceitação do inexorável fato de sermos falíveis. Alguns passam à etapa de assumir a responsabilidade pela dificuldade ou problema e os vencedores chegam à mudança de hábito, atitude e comportamento.

A escolha de ser produtivo e ter mais momentos felizes é sua. Reconheça suas forças e fraquezas, mas se concentre em suas forças e nas das pessoas de seu relacionamento.

Desejo-lhes todo êxito no fascinante processo de crescimento como pessoa e como profissional!

* Jansen de Queiroz Ferreira é diretor da Gestão Polifocal, Consultoria, Treinamento e Mentoring.

Café da Manhã Comunitário

No dia 23 de Dezembro os Cleanlaboladores se reuniram para um café da manhã comunitário. Cada um colaborou com um prato e a comilança foi muuuita. Confira nas fotos:



O café da manhã é importante! Boa alimentação & trabalho

Por Karen Bassetti

A médica especializada em endocrinologia e nutrologia e mestre em medicina na área de Nutrição e Diabetes pela USP, Ellen Simone Paiva, diz que o café da manhã é a refeição mais importante do dia - e nos intervalos entre as refeições recomenda lanchinhos como uma barra de cereais, um iogurte ou uma fruta. É importante ter um cardápio balanceado e se alimentar adequadamente nas refeições e também nos intervalos entre elas. Para a médica, “o profissional deve reivindicar horários para se alimentar como faz com seu salário e carga horária. Não há mal nenhum em se trabalhar muito, mas é impossível manter-se fazendo jejuns ou beliscando pequenas guloseimas”.

Um cafezinho também pode ser bom, se bem administrado. “O excesso de cafeína pode causar dependência ou excitabilidade no sistema nervoso”, afirma.

Mas o que é um cardápio balanceado?

É a utilização de alimentos que, em conjunto, fazem com que nosso organismo fique bem alimentado, bem nutrido e possamos, assim, desempenhar melhor os compromissos ao longo do dia.

Que alimentos devem compor um cardápio balanceado?

- Pães, massas, arroz e cereais; os pães e massas são fontes de carboidratos (energia), o arroz e os cereais são ricos em fibras. Num outro grupo de cereais se incluem os frutos oleaginosos: amendoim, nozes, castanha do Pará - ricos em gordura boa para o organismo;
- Frutas e hortaliças: fontes de minerais e fibras, são antioxidantes;
- Carnes e ovos: são ricas em proteínas, além de ferro, vitamina B6, e vitamina B12;
- Leite e derivados: são os maiores fornecedores de cálcio, responsável por ossos e dentes saudáveis.

Lembrando que durante as refeições é importante que se tome um copo de suco que contenha vitamina C, o que ajudará na absorção de ferro, vitamina D, e cálcio no organismo.

Os açúcares e óleos são muito pobres em nutrientes, então devem ser ingeridos com cautela, pois são considerados calorias vazias.

AGENDA

05/01 Reunião Geral
06/01 Aniversário Marcos
12/01 Aniversário Josi

02/02 Reunião Geral
24/02 Carnaval

02/03 Reunião Geral
05/03 Aniversário Fernanda
06/03 Aniversário Márcia
11/03 Aniversário Heverton
14/03 Aniversário Márcio
15/03 Aniversário Cecília
18/03 Aniversário Clayton

Baladeira do Bem

Conheça melhor Luana Almeida: jovem consciente e que faz da flexibilidade o seu modo de vida.

Ela nasceu em São Paulo, mas mudou-se para Campinas com apenas cinco anos. Desde então, passou por vários colégios angariando amigos sem criar raízes. Fez cursinho, prestou Engenharia de Alimentos, achou que não era isso o que queria, fez orientação vocacional, caiu na Publicidade. Segundo ela, “precisava conhecer melhor a própria personalidade”.

Tinha um certo receio do curso de Publicidade, achava que não era criativa o suficiente. Mas o desenrolar das aulas e as dinâmicas das aulas na Escola Superior de Administração e Marketing de Campinas fizeram aflorar a paixão pelos assuntos pertinentes ao curso. Em Janeiro de 2008 conseguiu um estágio na Clean. “Estava louca para colocar em prática tudo o que estava aprendendo”.

O que aconteceu na sequência, todos os cleanlaboradores sabem: Luana passou a integrar várias iniciativas internas, foi convidada para ações em todos os setores, mostrou sempre interesse intenso para auxiliar todos os departamentos. Simpática, de riso fácil e espontâneo, modos simples e amáveis, Luana cativou a todos rapidamente: em menos de um ano foi efetivada e está completamente integrada à vida profissional dinâmica da empresa. Tudo em um ano!

O que nem todos sabem é que essa ariana de Primeiro de Abril – que odeia mentiras! – é uma baladeira inveterada, amante da vida noturna, de festas e micaretas. “Eu sou a prova de que a vida noturna ou as micaretas não são locais apenas para pessoas bêbadas ou com más intenções;



e e minhas amigas vamos para dançar, curtir, celebrar a vida com animação e responsabilidade”, diz.

Sair, dançar e curtir é a maneira de Luana extravasar, já que não é adepta de esportes ou outros hobbies. Frequenta academia de ginástica esporadicamente (“estou voltando agora”), assiste a poucos filmes (“geralmente filmes com mensagens”) e lê poucos livros (“não dava tempo por causa da faculdade, mas agora quero ler mais”).

“Gosto de viajar, quero conhecer outros países, aperfeiçoar o inglês num curso no exterior, mas isso vai ficar para o futuro, já que agora quero crescer profissionalmente”. Depois disso, em um futuro ainda remoto para ela, Luana quer ter uma família tradicional, com filhos e uma rotina caseira.

Ambições comuns de uma garota determinada, flexível, eclética e, acima de tudo, aberta para as possibilidades da vida. Tudo com moderação.

Dica de Livro

DIA DE MUDANÇA - MÁRIO PERSONA

O autor apresenta algumas idéias de marketing, carreira e cultura de negócios, além de apontar um novo caminho para quem está disposto a mudar sua maneira de enxergar o mercado e o sucesso profissional. Embora alerte que os temas abordados sejam os mesmos – empreendedorismo, marketing pessoal, networking, criatividade, comunicação, comportamento, novas tecnologias (ERP, SAP, CRP, 4Ps, etc.), qualidade de vida e marca –, Persona alerta que para compreender o mundo globalizado e o novo mercado de trabalho não adianta ignorá-los.

Apesar do bom humor com que o autor aborda essa temática, uma questão é pontual – se o profissional perceber que não está acompanhando a velocidade dos processos e que essas questões não estão em posição de incomodá-lo ou preocupá-lo, segue o alerta: ACORDE!

Sendo assim, a cada crônica, Mario Persona desperta o leitor para a necessidade de perceber e se adaptar às diversas mudanças que acontecem a cada minuto.

Aproveite a leitura e saiba a hora certa de fazer as malas rumo a uma vida e carreira melhores.

