



Informativo



ANO 5 - n.º 051 – 30/06/2010

Desenvolvendo as pessoas dentro das Organizações

Menu Principal:

▶ [Educação, não tem como abrir mão!](#)

▶ [Conselhos das Universidades de Medicina sobre saúde](#)

▶ [O que fazemos possui impacto](#)

▶ [Mente e Intelecto](#)

Educação, não tem como abrir mão!

O que vou escrever neste artigo parece muito básico, mas sua importância ainda me surpreende.

O óbvio precisa ser dito!

Já me vi muitas vezes precisando incluir esse assunto em treinamentos que ministro, principalmente de Lideranças.

Parte de minha “missão” nesses treinamentos é relembrar para os executivos a importância de algumas palavras “mágicas”: Por favor, muito obrigada, por gentileza, bom dia, etc.

Em momentos de diagnóstico fica claro o desabafo de colaboradores quando retratam seus líderes que insistem em entrar, passar por sua equipe e sem falar nada trancarem-se em suas salas – “O OLIMPO”.

Qual a receita para tratar o mal da falta de educação? No fundo é bem simples:

Em doses homeopáticas, comece a mudar seu comportamento, comece a fazer diferente, tome a iniciativa de dizer “Bom Dia”, mesmo que seja o outro que tenha entrado na sala ou no elevador. Se for você que costuma não dizer bom dia e ir direto à sua sala, experimente, pois não vai arrancar pedaços eu garanto. E se puder ousar um pouco mais esboce um leve sorriso, cuidado para não ser amarelo, mas sincero!

O sorriso é uma linguagem universal, experimente, em qualquer lugar do mundo (pelo menos que conheço e já testei) ele abre portas, facilita sua vida, te tira de situações complicadas e te conecta imediatamente com o outro!

Mesmo tendo um cargo de liderança e lhe é dado o “poder” de “mandar”, experimente “pedir” acompanhado de “por favor” ou “me faça uma gentileza”, etc. Também já testado que funciona!

A outra palavra “mágica” e poderosa é “obrigado(a)” em qualquer momento que você recebeu ou que te serviram algo, por exemplo. Obrigado acompanhado de um leve sorriso então, ahh, demonstra sua humildade e grandeza. Parece uma dicotomia, mas é isso mesmo. Quando usamos essas palavras “mágicas” crescemos como seres humanos através da percepção de nosso real tamanho perante outros seres humanos, nem maior nem menor, exatamente com o mesmo valor. Isso definitivamente nos conecta com os outros e abre caminhos.

E para os que ainda se acham superiores devido ao seu cargo, sua função, sua classe social peço que façam um exercício (não quero ser agressiva e nem parecer inconveniente): Entre no banheiro, olhe-se no espelho e sente-se no seu “trono”. Neste momento descobrirá o que realmente é. Um ser humano que compartilha muitas coisas com outros seres humanos e caminha para o mesmo final. Desta vida só levamos a sabedoria de engrandecer nossa alma e parte disso vem da riqueza que os relacionamentos trazem.

Meu convite: desça do pedestal e viva uma vida mais plena!



Adriana Vicco

Físico e Emocional

Conselhos das Universidades de Medicina sobre saúde

Harvard e Cambridge publicaram recentemente um compêndio com Conselhos saudáveis para melhorar a qualidade de vida de forma prática e habitual, seguem abaixo algumas recomendações:

Adotar a regra dos 80%:

Servir-se menos 20% da comida que costuma comer, evita transtornos gastrintestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.

Fazer refeições coloridas como o arco-íris:

Comer DIARIAMENTE, uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxo e branco em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.

Realizar atividades que estimulem a mente e fortaleçam sua memória:

Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras-cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova. Leia um livro e memorize parágrafos; escreva, estude, aprenda. Sua mente agradece e seus amigos também, pois é interessante conversar com alguém que tem assunto.

Rir:

Uma boa gargalhada é um 'mini-workout', um pequeno exercício físico:

100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos de corrida. Baixa o estresse e "acorda" células naturais de defesa e os anticorpos.

Ligar para seus parentes/pais de vez em quando:

Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantêm um laço afetivo com seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem alta pressão, alcoolismo ou doenças cardíacas em idade temporã.

Ter um animal de estimação:

As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de estresse e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas da Cambridge University. Os mascotes fazem você sentir-se otimista, relaxado e isso baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourado pode causar um bom resultado.

Reorganizar a geladeira:

As verduras em qualquer lugar de sua geladeira perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o câncer que todo vegetal tem. Por isso, é melhor usar a área reservada a ela, aquela caixa bem embaixo ou guardar em um pote plástico escuro e bem fechado.

Pensar positivamente:

Pessoas otimistas podem viver até 12 anos mais que os pessimistas, que, além disso, pegam gripes e resfriados mais facilmente, são menos queridos e mais amargos.

Ser sociável:

Pessoas com fortes laços sociais ou redes de amigos têm vidas mais saudáveis que as pessoas solitárias ou que só têm contato com a família.

Conhecer a si mesmo:

Os verdadeiros crentes e aqueles que priorizam o 'ser' sobre o 'ter' têm 35% de probabilidade de viver mais tempo e de ter qualidade de vida.

Fonte: Desconhecido



Desenvolvimento Interior

O que fazemos possui impacto

Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior.

Estas atitudes se refletirão em mudanças positivas no seu ambiente familiar.

Deste ponto em diante, as mudanças se expandirão em proporções cada vez maiores.

Tudo o que fazemos produz efeito, causa algum impacto.

Há um olhar que sabe discernir o certo do errado e o errado do certo.

Fonte: Dalai Lama



Para acessar as edições anteriores, entre em nosso site no link "Informativos"

Se deseja indicar algum amigo(a) para receber nosso Informativo SeRH mensalmente, nos envie um e-mail através de contato@viccoconsultores.com.br com o título "Indicação". Ficaremos muito felizes em incluí-lo(a).

A Vicco Consultores respeita a sua privacidade e é contra o Spam na rede. Se você não deseja mais receber nossos Informativos, responda esta mensagem com o título "REMOVE"

Vicco & Consultores Desenvolvendo Pessoas e Organizações Ltda
Rua Goitacazes, 45 – sl 12 – Centro – São Caetano do Sul – SP – CEP: 09510-300
Site: www.viccoconsultores.com.br - E-mail: contato@viccoconsultores.com.br - Fone/Fax: 11 4224-6551