

Coaching News



Ano 4
Edição Nº 33



Notícias:

L.E.R. ou ler? Que tipo de qualidade de vida você quer?

Você pretende terminar o ano com dívidas ou em equilíbrio?

Lançamento do livro Master Coaches em São Paulo

Escute a nova playlist no blog!

L.E.R. ou ler? Que tipo de qualidade de vida você quer?

Vivemos numa era um pouco diferente daquela que esperávamos. Cidades suspensas no céu, robôs que arrumam a casa e carros voadores faziam parte do dia a dia dos personagens do famoso desenho animado “Os Jetsons”. Ver tais incríveis invenções na tevê aticou o imaginário de várias gerações, dos anos ‘60 aos ‘80, levando a pensar que aquele futuro não estivesse tão longe e que a qualidade de vida dependesse da modernização tecnológica. Ledo engano! Se, em teoria, o avanço tecnológico deveria facilitar a vida cotidiana trazendo soluções inovadoras para atender as necessidades da sociedade, na prática, **estamos assistindo a uma redução da distância e das barreiras entre o ambiente de trabalho e o ambiente de vida pessoal.** Com computadores, *tablets* e *smartphones*, acessamos nossas mensagens de trabalho em qualquer lugar e momento, ficamos conectados com nossos colegas e chefes pelas redes sociais na internet e nos preocupamos em resolver problemas do escritório até durante os fins de semana, ou quando estamos de férias. Com isso, cada vez mais pessoas, de fato, continuam no ambiente de trabalho até fora do escritório, depois do horário do expediente, ao invés de aproveitar o tempo livre para cuidar do seu próprio bem estar, sua família e suas amizades. O custo dessa escolha tem sido alto e problemas de saúde como estresse, doenças psicossomáticas e lesões por esforço repetitivo (L.E.R.) tornaram-se cada vez mais comuns numa faixa etária (entre os 25 e 55 anos) que deveria ser intensamente produtiva. Ironicamente, a maior incidência dessas doenças, causadas também pelo uso excessivo de tais equipamentos tecnológicos, tem aumentado o absenteísmo no trabalho. Entretanto, **para garantir um futuro mais saudável, ainda temos à disposição soluções bem simples e nada tecnológicas:** 1) desfrutar mais tempo com família e amigos; 2) passear, a pé e “à toa”, em lugares relaxantes e/ou realizar práticas esportivas; 3) *ler* livros e revistas que não tenham relação direta com seu trabalho, mas tudo rigorosamente em meio impresso, sem risco de L.E.R. ou desviar para a internet. Talvez, seguindo essas simples dicas, possamos conseguir a qualidade de vida que até os Jetsons queriam!

Você pretende terminar o ano com dívidas ou em equilíbrio?

Independente se sua dívida é financeira ou moral, o ano está chegando ao fim e você tem tudo para fechar o seu balanço em positivo ou em equilíbrio, mas é necessário que se organize para esse fim. **Para seu bem estar, é importante não deixar passar mais um ano sem se organizar para pagar seus débitos.** Melhor seria iniciar o ano novo com a mente livre de culpa e preocupação, sem credores atrás de você... ainda dá tempo!

- 1) Faça uma lista de pessoas com as quais você se sente em dívida, porque está devendo dinheiro, apoio, atenção ou carinho;
- 2) Verifique, dentro de suas possibilidades, quando poderá atender essas pessoas e, do lado do nome delas, escreva o que se propõe a fazer e indique o prazo para o início das suas ações.
- 3) Se estiver devendo dinheiro, proponha ao credor um plano de pagamento, comprometendo-se a cumpri-lo. Seja claro e honesto consigo mesmo! Se possível, pague

todo o débito ou a primeira parcela deste ainda antes de findar o ano. É importante se esforçar para pagar, principalmente se amigos ou familiares estiverem entre seus credores: eles, também, podem passar por algum tipo de privação financeira e, se descobrirem que está fazendo compras no shopping sem ter pelo menos começado a retribuir a dívida, poderão até achar que é uma pessoa desonesta.

Em todo caso, seja delicado e paciente. O credor pode estar ofendido ou ressentido, achando que faltou consideração ou carinho da sua parte, pois lidou de forma displicente com alguma situação. Compreenda seu credor, peça desculpas com sinceridade, manifeste boas atitudes de forma constante e aceite sua reação com humildade. Enfim, faça o seu melhor, **se perdoe, se planeje e aja para quitar logo todo tipo de dívida**, organizando-se para um 2013 mais equilibrado e feliz, para si mesmo e para as pessoas que você admira, respeita e ama.

Lançamento do livro *Master Coaches* em São Paulo

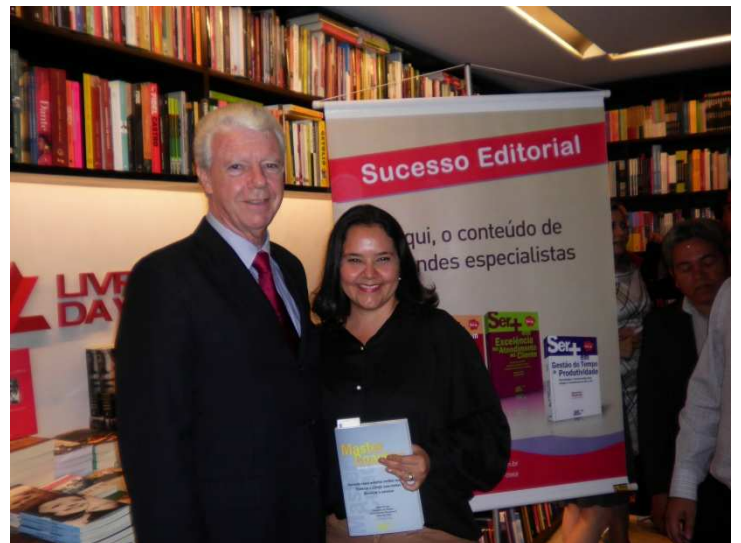


Em 25 de outubro passado, na Livraria da Vila, em São Paulo, foi realizado o lançamento do livro “*Master Coaches: técnicas e relatos de mestres do coaching*”, da editora Ser Mais. Adriana Lombardo, autora do capítulo “**Coaching Transcultural: uma nova metodologia para antecipar e gerenciar mudanças**”, participou do evento, encontrando vários profissionais interessados em expandir seus conhecimentos na área de coaching. A metodologia do Coaching Transcultural, desenvolvida por Adriana ao longo de dez anos de estudos, pesquisas, vivências e visitas a outros países, visa auxiliar executivos e suas famílias a minimizar as dificuldades enfrentadas em suas mudanças de estado ou país. A autora destaca a importância do investimento das empresas na preparação de seus profissionais, a fim de reduzir o impacto do choque cultural, favorecer a inovação e estimular o desenvolvimento de líderes globais. Conforme explicado pela autora no livro, “profissionais e empresas que conseguem prever, planejar e antecipar mudanças culturais obtêm uma vantagem competitiva que permite atingir metas importantes antes de qualquer outro concorrente, ou adquirir conhecimentos que favoreçam comportamentos mais adequados e propícios diante de um novo contexto. Sob essa perspectiva, estudar e levar em consideração as características culturais



do outro país antes de se estabelecer uma relação concreta diminui a probabilidade de geração de conflitos e minimiza insucessos”. Com a ampla aplicação do coaching transcultural em vários contextos de atuação das empresas dos setores público e privado, um país multicultural como o Brasil poderia estar cada vez mais preparado para lidar com os efeitos da globalização, aproveitando oportunidades preciosas e capacitando seus líderes para dialogar de forma produtiva com os líderes de outras nações.

No mesmo evento, também foi apresentada a última edição (ano 3 - Nº 33) da revista “*Ser Mais*”, na qual Adriana assina o artigo “**Para o autoritário, qualquer banquinho serve**”, que trata o tema do abuso de poder nas relações de trabalho, apresentando sugestões para desenvolvimento de competências de liderança, assim como estratégias para lidar com chefes autoritários e prevenir as indesejáveis consequências de suas atitudes.



Maurício Sita, diretor da editora Ser Mais e Adriana Lombardo, co-autora do livro “*Master Coaches*”



<http://www.adrianalombardo.com>
<http://blog.adrianalombardo.com>
coaching@adrianalombardo.com
 Cel. (+55 61) 8128-2804

Escute a nova playlist no blog!

Deguste “**Um aperitivo musical italiano para seu bem estar**”, a nova seleção de músicas (playlist) da **Radio HumaNature**, já pronta para tocar no blog. O projeto cultural idealizado e realizado por Massimiliano Lombardo volta a apresentar músicas italianas instrumentais, de artistas renomados como Morricone, Le Orme, Cammarriere e outros. A primeira das onze músicas é *Una mattina* (trad.: Uma manhã), de Ludovico Einaudi, que faz parte da trilha sonora do maravilhoso filme francês “*Intocáveis*” (título original: *Untouchables*), candidato ao prêmio Oscar e ainda em cartaz em alguns cinemas de Brasília e outras cidades do país.

Para saber mais sobre o projeto Radio HumaNature:
<http://blog.adrianalombardo.com/?p=1373>

Edição: Adriana Lombardo e Massimiliano Lombardo