

MATÉRIA DE CAPA

Autoconhecimento traz maior equilíbrio para as relações emocionais e de trabalho

Arma contra o estresse

PROFISSIONAL

VANESSA JACINTO

Você já parou para pensar na sua vocação, no nível de motivação para o trabalho, nas condutas para alcançar sucesso e nos desejos para a vida pessoal? Se a resposta for negativa é hora de começar a se envolver com essas questões. Segundo os especialistas, o autoconhecimento é uma das principais armas para garantir satisfação – tanto na vida pessoal quanto no trabalho.

Um pessoa que desenvolveu bem o autoconhecimento trabalha melhor e se desenvolve melhor. De acordo com Márcia Coimbra, psicóloga da área de recursos humanos, na prática de mercado os profissionais tendem a levar essa reflexão (remuneração, condutas, status etc), normalmente, para a comparação com o outro. Entretanto, ela lembra que as pessoas não são iguais e que modelos de desenvolvimento em massa não são suficientes para garantir sucesso nem satisfação a ninguém.

Assim, o melhor parâmetro para mudanças e melhorias é mesmo o autoconhecimento, que muitos profissionais vêm conseguindo com o auxílio do coaching empresarial. Para o consultor Ricardo Melo, cursos, treinamentos, certificações e diplomas nem sempre garantem o aprendizado ou trazem todas as respostas necessárias para a vida.

Assim, segundo ele, quem deseja ter mais qualidade de vida e não consegue descobrir os caminhos para chegar lá pode se



A empresária Gislaine Pires Zanon resolveu dar um basta ao sentimento de angústia por trabalhar tão intensamente e deixar todo o resto de lado

beneficiar muito com o coaching. Essa ferramenta ajuda na identificação de uma missão pessoal e profissional e na definição de prioridades, além de auxiliar na identificação de ações que aumentem o nível de satisfação das pessoas em todas as áreas da vida.

E foi justamente para conseguir se livrar dos efeitos estressantes da vida profissional, no âmbito pessoal, que o servidor público Gustavo Mansur Balsa-

mão, de 36 anos, resolveu buscar uma assessoria. Segundo ele, as relações emocionais e profissionais precisaram ser equilibradas. “Os problemas no trabalho estavam minando a minha disposição para o lazer, para a vida social. Eu comecei a sentir necessidade de estar mais bem-humorado, com disposição para a família. O trabalho estava afetando muito o meu estado de espírito”, lembra.

Já a empresária Gislaine Pires

Zanon, de 44, resolveu dar um basta ao sentimento de angústia por trabalhar tão intensamente e deixar todo o resto de lado. Hoje, ela não se deixa abater pelas pressões no trabalho e, em vez de centralizar, aprendeu a delegar, a confiar mais nas pessoas e a não ser tão perfeccionista, dedicando-se mais exclusivamente às decisões estratégicas da empresa e deixando o tempo livre para cuidar de si mesma em todos os aspectos.

Mesmo à frente de cinco empresas ela não tem que trabalhar freneticamente. Hoje, a executiva participa ativamente das decisões e não dispensa o coaching empresarial. “Foi um dos grandes investimentos que fiz na carreira e na vida pessoal. O tempo não é mais o maior inimigo. Aprendi que, se o corpo não funciona, não há como ser produtivo. Até para atingir o sucesso a gente precisa ter qualidade de vida. A gente tem que ser feliz.”

MOTIVAÇÃO Além da ajuda de uma consultoria, as conquistas de Gustavo e de Gislaine só foram possíveis, como eles mesmo admitem, com longos processos de auto-avaliação, de meditação. Esses procedimentos, segundo Márcia, ajudam as pessoas a se tornar menos impulsivas e imediatistas. Conseqüentemente, tornam-se mais ponderadas. O conhecimento de si mesmo gera uma paz interior que facilita as condutas e motiva a buscar adequação às necessidades da empresa, do mercado e da vida pessoal.

Uma forma de começar a auto-avaliação é, ao final do dia, fazer uma lista dos momentos felizes, tranquilos e relaxantes da jornada. Não se esqueça de listar também os momentos que lhe proporcionaram reações contrárias às descritas. Finais de semestre também são uma ótima oportunidade de aprendizagem, pois existe a possibilidade de comparar metas e realizações. Mas, se tudo isso não for possível, talvez seja mesmo momento de procurar ajuda profissional.

Programas de orientação e desenvolvimento profissional também são muito solicitados para auxiliar na construção de um plano individual de melhoria profissional e da qualidade de vida. Márcia, por exemplo, recebe pessoas de todas as áreas tentando melhorar o seu grau de satisfação no emprego e na vida. Segundo ela, a maior dificuldade dessas pessoas é identificar o que realmente desejam e o que é importante para suas vidas.

CURSOS

Inserção no mercado

O Mercado da Lagoinha, ligado à Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento de Belo Horizonte, existe há mais de 50 anos. Nos últimos tempos, a concorrência com as grandes redes de supermercado fez diminuir o movimento no espaço, antes voltado apenas para a comercialização de gêneros hortifrutigranjeiros. Com o objetivo de revitalizar o espaço físico do mercado e proporcionar qualificação profissional, foram implantadas, há cinco anos, a Cozinha Pedagógica Profissionalizante Josefina e a Padaria Escola Nicola Calicchio.

“No início, as escolas eram voltadas para a qualificação de pessoas de baixa renda buscando inserção no mercado de trabalho. Atualmente, atendemos alunos de todas as idades e classes sociais. Muitos vêm de empresas, como padarias e hospitais, para fazer reciclagem”, afirma o coordenador do projeto, Márcio Tadeu Novaes de Figueiredo. As escolas, que oferecem mais de 100 cursos, têm o apoio de empresas privadas, do Sindicato das Indústrias de Panificação e da Associação Mineira das Indústrias de Panificação, além de contar com a Associação dos Amigos da Arte Culinária do Mercado da Lagoinha, criada a partir de um convênio com a prefeitura para buscar novos patrocínios e ampliação do atendimento.

Os cursos são oferecidos para pessoas acima de 18 anos e têm duração máxima de duas semanas. Os preços variam entre R\$ 15 e R\$ 30 e incluem apos-

tila, uniforme e certificado. “Os cursos são rápidos, unindo a teoria com a ‘mão na massa’. Cada turma tem, no máximo, 30 alunos. Nesses cinco anos, já entregamos mais de 17 mil certificados. São em média 800 pessoas atendidas mensalmente”, diz Márcio Tadeu. Durante este mês, todos os cursos têm 50% de desconto na inscrição para os alunos que doarem dois quilos de alimentos não-perecíveis (exceto sal). “A promoção é em comemoração ao dia do alimento, do pão e do macarrão, todos este mês. Os alimentos arrecadados serão doados para entidades assistenciais.”

Além dos cursos abertos ao público, o projeto oferece, desde 2002, o Programa Pão-Escola, voltado para os alunos da rede municipal. “Cada mês, uma das nove regionais de Belo Horizonte envia 120 alunos, acima de 18 anos, para os cursos de panificação, confeitaria, garçom e pizzaiolo. Outros três alunos também são encaminhados para cada curso da grade do mês. Esses estudantes têm chance de conseguir o primeiro emprego ou serem reinseridos no mercado de trabalho”, explica Márcio Tadeu.

OPORTUNIDADE Um dos alunos beneficiados com o programa foi Amilton de Oliveira Soares, de 30 anos, que está na 7ª série da Escola Municipal Carmelita Carvalho Garcia, no bairro Ouro Preto Ramal. “Foram abertas vagas para o curso de garçom. Perguntaram, na turma, quem tinha interesse e eu me candidatei. A es-

cola ainda me ajudou com os vales-transporte”. Amilton já fazia bicos como garçom e acredita que o curso tenha sido uma boa oportunidade de atualização. “O curso foi importante para a minha reciclagem. Mas mesmo uma pessoa sem experiência na área consegue terminar o curso qualificado para atuar no mercado de trabalho.”

Amilton não parou no primeiro curso e adquiriu também o certificado de pizzaiolo. “As vagas para o curso foram oferecidas na escola, mas não foram preenchidas. Eu aproveitei a nova oportunidade e obtive mais esse certificado. Acho que pessoas mais velhas com eu estão mais preocupadas em se preparar. Os mais jovens não se preocupam tanto”, analisa. O curso de pizzaiolo também foi importante na reciclagem de Maria do Socorro Rodrigues de Oliveira, de 45. “Meu marido é pizzaiolo há muitos anos. Ele fazia a massa e eu ajudava com o recheio e com a venda das pizzas na rua.” Maria estuda na 6ª série da Escola Municipal Santa Terezinha, no bairro Santa Terezinha, onde duas vagas foram abertas. “Fiz o curso para me aperfeiçoar e também agregar mais credibilidade ao meu trabalho. Como estou desempregada, corro atrás das oportunidades.”

SERVIÇO
(31) 3277-6121
cozinha@pbh.gov.br

● Confira tabela salarial na página 9



Com mais de 100 cursos, as escolas abrem espaço para aprendizado e capacitação de pessoas de baixa renda

CRONOGRAMA DO MÊS

CURSOS	DATA
Tábuas de frios	10 e 11/10
Massas	10 e 11/10
Licores	10/10
Barman	17 a 21/10
Processamento artesanal de hortaliça (conservas e tomates secos)	17 e 18/10
Auxiliar de cozinha	17 a 21/10
Panificação aperfeiçoamento	18 a 21/10
Mesa de café da manhã	19 e 20/10
Doces e tortas com frutas e legumes	17 e 18/10
Saladas especiais e entradas	17 e 18/10
Pratos especiais com arroz e feijão	17 a 19/10
Sanduíches e sucos naturais	20 e 21/10
Bombons decorados e trufas	24 e 25/10
Jantares especiais para Natal e réveillon	24 e 25/10
Panificação “folhados”	25 e 26/10
Churrasqueiro	25 a 27/10
Comida japonesa (Pratos quentes e frios)	25 e 26/10
Bolo de noiva	26 e 27/10
Festival de risoles finos	26 e 27/10
Frango desossado e rocambole de frango	27 e 28/10