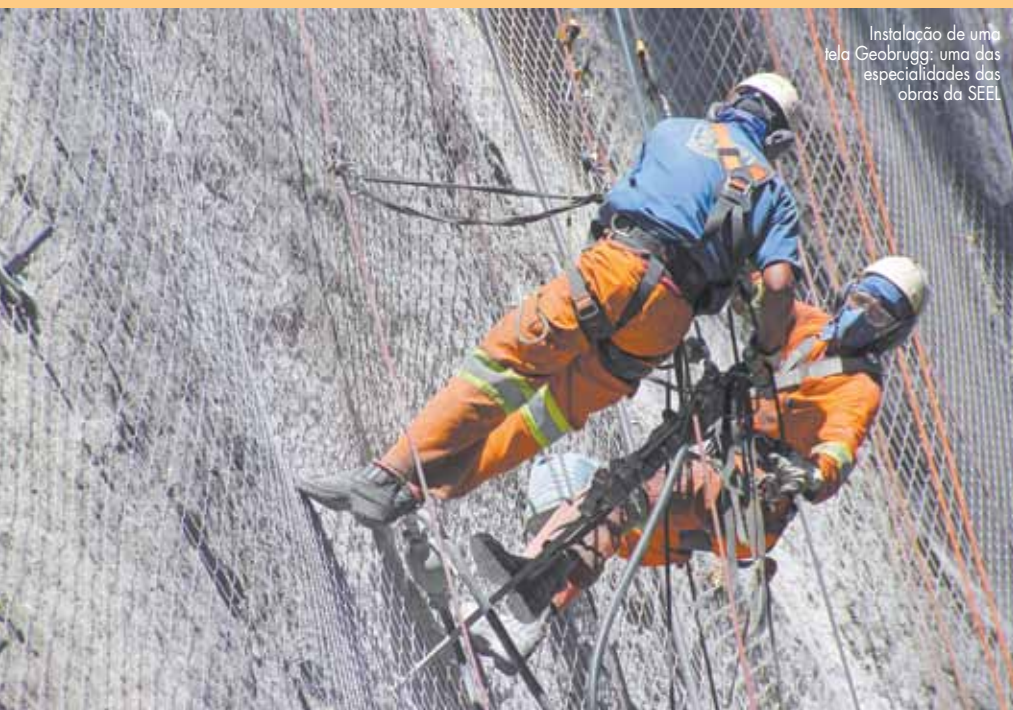


LEIA NESTA EDIÇÃO

CAPA

Na Geotecnia, SEEL fica em 3º no ranking Brasil de faturamento



Instalação de uma tela Geobrug: uma das especialidades das obras da SEEL

Classificação anualmente divulgada pela conceituada revista O EMPREITEIRO gera orgulho e satisfação entre as nossas pessoas! – PG4

PG5 – Obra 589 ELEVADOR DE CREMALHEIRA DE 75 METROS DE ALTURA marca PIONEIRISMO SEEL na Obra 669 em São Vicente, litoral paulista foto ao lado



PG6 – “COMISSÕES DE AÇÃO” – Comece a entender o que elas irão fazer por cada um de nós!

PG3 – ABRE O JOGO – “Machado” (foto) e a NOVA VISÃO do setor da Manutenção



PG2 – NOSSAS PESSOAS – Conheça melhor o Júlio Sérgio Inácio Gregório, Assistente Administrativo

EDITORIAL

“AMOR AO TRABALHO TAMBÉM EXPLICA O CRESCIMENTO”

Convém deixar claro que o ranking publicado todos os anos pela revista O EMPREITEIRO, e que, neste ano de 2014, nos coloca em 3º lugar em faturamento na categoria Geotecnia, é voluntária, ou seja, participam as empresas interessadas em expor e comprovar os seus faturamentos. Queremos, de fato, ser uma EMPRESA DE REFERÊNCIA em nosso setor. E esta classificação indica fortemente que estamos no caminho certo.

Temos uma história de crescimento e uma linha de ação coerente com os nossos princípios e com a nossa visão de futuro. E estamos crescendo com muito planejamento, sem nenhuma empolgação exagerada. Além de competência, tivemos um pouco de sorte em 2014, mas, sem dúvida, nossos resultados refletem o fato de que nossas pessoas ABRAÇAM UMA CULTURA, um jeito de agir. Isto, na verdade, é muito mais importante e valioso do que o nosso crescimento. Números apenas são frios. Trabalhamos com AMOR AO QUE QUEREMOS FAZER. Feliz Natal a todos e um próspero ano de 2015!

A SEEL.

MISSÃO, VISÃO E VALORES

Missão – Ser uma empresa de engenharia, com atuação em atividades focadas em serviços de geotecnia envolvendo solos e rochas, de fundações e de recuperação de estruturas.

Visão – Ser empresa de referência no segmento de serviços especiais de engenharia, até 2015, através da conquista de novos mercados, adotando soluções criativas de engenharia e inovações tecnológicas, mantendo a força de trabalho devidamente treinada.

Valores – Amor ao trabalho, transmitindo confiabilidade e comprometimento; Ética como princípio básico; Desejo de superar, com criatividade e coerência; Respeito às leis e normas técnicas; Lealdade e pontualidade; Harmonia no ambiente de trabalho.

NOSSAS PESSOAS

CONHEÇA...
JULIO SÉRGIO INÁCIO GREGÓRIO,
ASSISTENTE ADMINISTRATIVO DE OBRAS DA SEEL



O grande sonho deste niteroiense de 35 anos é o de passar no concurso público para Delegado de Polícia. Julio Sérgio Inácio Gregório é graduado em Direito pela Cândido Mendes

e diz se sentir atraído pelo cuidado com a segurança pública. "Não podemos dar mole pra bandido, como estão fazendo", alerta. Por outro lado, a política do Brasil o desmotiva: "em um país onde tem gente que vota com medo de perder bolsa-família, fica difícil de acreditar que algo vá para a frente", diz.

Assistente Administrativo de Obras na SEEL há pouco mais de dois anos, Julio vem de família humilde onde todos lutaram muito. Seu bisavô paterno era português; daí a paixão dele pelo Vasco da Gama. Antes de SEEL, onde chegou por indicação do motorista Marquinhos (amigo de infância), Julio só havia trabalhado no departamento de pessoal de uma farmácia.

Atualmente lotado nas obras 647 e 671, ele conta que o ambiente na SEEL "é show de bola". Espontâneo e sempre franco, Julio revela que na SEEL, além de fazer amigos, ele está aprendendo e conviver melhor e a lidar com gente de mais poder aquisitivo do que ele. "Falar na linguagem deles é legal", considera.

Quando não está nas obras, ele dedica boa parte de seu tempo ao pequeno Pedro Filipe, seu "herdeiro", de um ano e dez meses. É pai 110%: troca fralda, dá banho, coloca para dormir e conta histórias. Está gostando tanto da experiência que irá repeti-la: seu segundo filho virá ao mundo em junho do ano que vem. Além dos filhos e da esposa Michelle, ele também morre de amores por Niterói e pelo bairro Ponta da Areia, onde nasceu e foi criado. "É espetacular", define. Atualmente ele mora no bairro Arsenal, em São Gonçalo. Com amigos de infância ele gosta de disputar as peladas no campo perto de sua casa.

ACONTECE

12 GANHADORES

No dia 1º de outubro a SEEL sorteou e entregou na sede de Caxias 12 computadores de mesa (gabinete, monitor, teclado e mouse) para seus funcionários. Os ganhadores foram: Marcos Antonio do Nascimento, Assistente Administrativo da Obra: 658; Severino Marreiro Gomes, Armador da Obra 670; Raimundo Braga Sales, Eletricista do setor da Manutenção; Edney Cabanez Lopes, Encarregado de Obras da Obra 663; Jose Diones Martins da Silva, Pedreiro da Obra

609; Mauro Alves Ferraz, Meio-Oficial de Injeção da Obra 663; Rafael Reis Ferreira da Silva, Meio-Oficial de Marteleiteiro Alpinista da Obra 595; Kleiton Aniboleta, Técnico de Segurança do Trabalho da Obra 659; Francisco de Assis da Silva Macedo, Carpinteiro de Forma da Obra 568; João Luis Moacir Pereira, Marteleiteiro Alpinista da Obra 595; Vagner Batista dos Santos, Marteleiteiro Alpinista da Obra 659; Edson Luiz Soares, Marteleiteiro Alpinista da Obra 595.

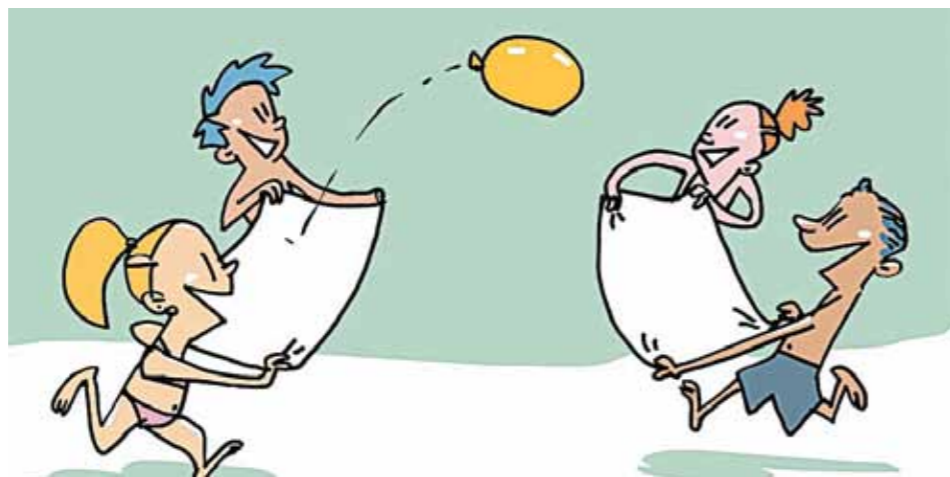
Quatro ganhadores satisfeitos ao lado de seus prêmios



VOCÊ SABIA?

BRINCAR PREPARA A CRIANÇA PARA SER UMA "PESSOA DE FUTURO"

Uma pesquisa da Universidade de Harvard comprova que criar um brinquedo prepara adequadamente a criança para desenvolver estratégias de trabalho quando for adulta. Confirma ainda que a concentração empregada em uma brincadeira é exatamente do mesmo tipo daquela empregada nos mais diversos níveis de trabalho. Mesmo o adulto quando separa parte do seu tempo para brincar está estimulando a sua capacidade de amanhã no trabalho fazer diferente e surpreender o seu chefe. Aposte nisso com o seu filho e contigo mesmo!



ABRE O JOGO

"MACHADO"
FALA SOBRE AS TRANSFORMAÇÕES
NO SETOR DA MANUTENÇÃO



Ele gosta de ser chamado pelo sobrenome: Machado. Na parede de seu "cantinho" na SEEL há, inclusive um belo exemplar, com lâmina dourada, que o novo responsável pela área da Manutenção nos exhibe com orgulho. Mas a grande satisfação desse carioca de 51 anos, ex-goleiro de futsal e levantador de vôlei, é mesmo a de estar estruturando, desde julho deste ano, o setor. Engenheiro Mecânico com experiência em projetos ele se define como "movido a desafios" e ressalta gostar de trazer algo novo para o ambiente aonde vem trabalhar. Leia nesta entrevista o que ele traz de novo à SEEL.

Quais é o principal desafio da área de Manutenção na SEEL?

Machado – Ainda é uma questão básica: a ORGANIZAÇÃO, tanto do espaço físico, quando da distribuição de trabalho e planejamento das ações. Temos uma série de emergências acontecendo em obras. Estamos trabalhando no sentido de nos antecipar a esses problemas.

Que emergências?

Machado – Normalmente quebra de máquinas. Algumas alterações climáticas ou de características da obra começam a provocar quebras repetidas em uma frequência maior. Já estamos fazendo um trabalho preventivo por meio de

"Já estamos realizando um trabalho preventivo para reduzir emergências com quebras de máquinas"

planilhas nas quais estão descritas as ações. Começamos a distribuir tarefas que aprimoram o cuidado com as máquinas.

Que outras melhorias você identifica como necessárias?

Machado – Temos que evoluir em infraestrutura interna. Ainda não temos os recursos suficientes de ferramentas. Mas a diretoria tem estado muito empenhada em evoluir neste aspecto. Já evoluímos na organização das peças.

E por que isto é importante?

Machado – Para que você consiga visualizar o que você tem, tanto de material pronto, como de material disponível, em condições de ser enviado à obra, quanto de material que requer reparo.

Poupa tempo?

Machado – Muito! Se uma obra me liga e pede determinado equipamento eu já consigo dar ao responsável pela obra uma resposta mais rápida e precisa.

Então o resultado do que se faz na Manutenção é vital para o sucesso da obra?

Machado – Considero que sim. Não geramos renda, mas ajudamos muito a empresa economizar custos com reparos. Além disso, nosso trabalho viabiliza a continuidade de uma obra.

O que é importante para ser líder em Manutenção?

Machado – Muito mais do que entender como funciona cada equipamento, é preciso conquistar a confiança da minha equipe. A relação com a minha equipe tem sido razoável. Afinal, mudança não é fácil para ninguém.

Como as outras áreas podem auxiliar a Manutenção?

Machado – Elas sempre me ajudam. Não vejo como melhorar isto, pois este aspecto já tem uma qualidade muito alta aqui na SEEL. Mais do que as áreas, percebi de imediato que as pessoas se ajudam.

E qual é o seu horizonte aqui?

Machado – Focalizo três pilares. Primeiro: aumentar a disponibilidade de equipamentos na área a um nível de excelência – hoje, final de outubro, estamos com 35% a 40% de excelência. Quero chegar a 100%. O segundo é a qualidade de vida para a minha equipe (hoje somos sete), o que significa trabalhar com mais qualidade, menos esforço físico, menos estresse, mais tempo para pensar. E o terceiro: desenvolver projetos próprios. Existem muitas possibilidades aqui na SEEL de que tenhamos uma tecnologia própria para fazer o nosso trabalho, para fabricar equipamentos.

CAPA – RECONHECIMENTO

SEEL É CLASSIFICADA COMO
A 3ª DO RANKING DO BRASIL EM FATURAMENTO EM GEOTECNIA



A SEEL foi classificada como 3ª colocada em faturamento anual bruto em Geotecnia pelo Ranking da Engenharia Brasileira, segundo a revista O EMPREITEIRO — considerando as empresas que enviam seus dados para esta publicação. De acordo com o ranking, fomos a empresa que verificou, em um ano, maior aumento percentual da receita bruta, com 22%. Até mesmo as empresas classificadas acima de SEEL obtiveram um crescimento percentual bem menor.

Segundo Eduardo França, Diretor de Planejamento e Gestão, a capacidade de todos estarem “se reinventando a cada dia”, com melhores condições de trabalho e valorização ao meio ambiente acaba nos impulsionando. “O segredo é continuarmos firmes; cada um verificando sempre o que pode fazer para entregar um trabalho melhor”, aponta Eduardo. Reforçando essa ideia, Tiago Proto, Diretor de Produção, considera que a empresa está colhendo os frutos por investir em suas pessoas, por meio de treinamentos e compra de equipamentos de ponta. “Para sermos referência em Geotecnia no ano de 2015 nossas pessoas devem estar cada vez melhor qualificadas; não há outro caminho”, confirma.

E a transmissão de conhecimento dos mais experientes é decisiva nesse sentido. O engenheiro

Paulo Roberto Gama chegava à SEEL em 2000, após 32 anos de experiência em grande empresa e, de imediato, se impressionou por encontrar “um grupo de pessoas que sempre pensa à frente do seu tempo”. Paulo se empenha diariamente em passar adiante tudo o que sabe. “É um orgulho atuar em uma empresa onde todos vivem como um girassol, buscando luz, calor, energia e inspiração”, define o engenheiro.

Outro ponto chave para a SEEL tem sido a atenção extrema aos clientes, como destaca o engenheiro João Pedro Cassal. “É muito difícil vermos uma empresa de Geotecnia, como a SEEL, que coloca um engenheiro residente na obra ou um técnico exclusivo. Além disso, dispomos de uma estrutura de Sala Técnica que dá muito apoio à produção, com respostas rápidas e precisas ao cliente”, enfatiza.

“SOLIDEZ JUNTO AOS CLIENTES”

Rosana Rabello, Assistente Administrativa, recebeu com muita felicidade a notícia. Ela lembra o tempo em que começou na empresa: o espaço físico se resumia a uma sala com duas mesas, fax e telefone. “A SEEL sempre teve, desde o primeiro dia, coragem para vencer desafios”, argumenta.

O jeito especial SEEL de trabalho incluiu, segundo o Técnico de Segurança no Trabalho, Sérgio Brittes, “habilidade em se desenvolver, em ouvir e em absorver ideias”. Com este reconhecimento proporcionado pelo ranking o sentimento de “vestir a camisa” deve aumentar. Para o engenheiro Marcio Braga “é uma segurança para nós funcionários sabermos que estamos pisando no chão de uma empresa sólida, capaz de crescer e se diversificar mesmo em tempos difíceis para o Brasil”.

Fora da empresa, que tamanho tem essa conquista para a SEEL? Basta citarmos que este ranking tem quase 40 anos, sendo publicado por uma revista que tem 52. Com 17 mil exemplares, O EMPREITEIRO chega às maiores empresas de engenharia do país, às três mil maiores indústrias e 1000 maiores prefeituras. “As empresas bem colocadas no ranking sempre se valem dessa informação para mostrar solidez junto aos clientes. Muitas vezes as obras têm prestadores de serviço definidos por convite. Sem dúvida, o ranking também é usado como uma referência para esses convites”, assegura Joseph Young, Diretor Editorial da revista O EMPREITEIRO.

OBRAS

OBRA 669 – CARREFOUR DE SÃO VICENTE (SP)
UMA INOVAÇÃO A 75 METROS DE ALTURA



Escalada ao todo do elevador equivale a 25 andares de um prédio



Marteleiros-alpinistas atuam no paredão extremamente vertical

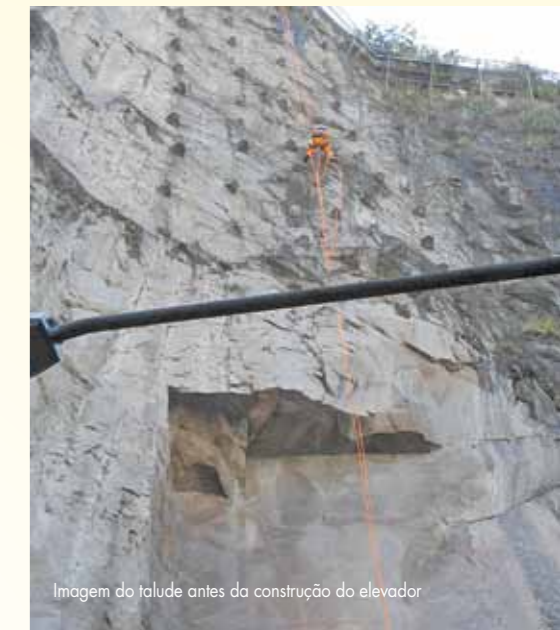


Imagem do talude antes da construção do elevador

A capacidade dos profissionais de SEEL de oferecer soluções inovadoras com resultados eficazes faz parte do nosso DNA. Na Obra 669, em um talude rochoso com 80 metros de altura atrás do supermercado Carrefour, o mais antigo da rede no Brasil, em São Vicente, litoral paulista, a equipe coordenada pelo engenheiro Felipe Kapper projetou, construiu e fixou na rocha, em apenas 45 dias, um elevador de cremalheira de 75 metros de altura — equivalente a um edifício de 25 andares — algo inédito em obras da SEEL. Ao invés da subida lateral que se fazia pelo talude em 45 minutos, o elevador pode levar uma pessoa ao topo em apenas dois minutos e meio. De uma hora e meia (ida e volta) a “viagem” completa caiu para cinco minutos. Além do desgaste físico muito menor, há um ganho de produtividade, ou seja, mais trabalho em menos tempo.

Segundo Felipe Kapper, além da complexidade do conceito do elevador, houve o desafio de colocá-lo em funcionamento e dar treinamento aos funcionários para usá-lo. Após instalado, no entanto, o novo engenho faz toda a diferença. “O novo elevador permite que a nossa equipe técnica possa vistoriar uma obra de maneira mais detalhada e qualitativa; estamos trabalhando visando sempre aumentar a nossa margem de segurança e reduzir custos e tempo de obra para nós e para o cliente. Eles esperavam ter a obra pronta em dez meses, mas nós queremos entregá-la em apenas sete (março de 2015)”, destaca.

Inaugurado em 1988 à frente de uma antiga pedreira, o Carrefour de São Vicente está passando por uma modernização que incluiu

uma grande obra de prevenção à queda de rochas em seu entorno. Conforme passa o tempo os blocos de rocha vão se soltando e a tela, pela proximidade do mar, sofre processo de corrosão. No ano 2000 uma equipe da SEEL havia realizado uma pequena manutenção. Como explica Felipe, a obra agora tem uma maior dimensão e um cuidado apurado. “Nossos funcionários têm que fazer um trabalho muito grande de verificação, ponto a ponto, da contenção antiga, identificando o que está oxidado e precisa ser substituído; estamos evoluindo em nossa capacidade de fazer uma vistoria”, informa.

Além da manutenção, está sendo instalada uma tela com 3600m² e novos chumbadores, ampliando a área de proteção ao talude. A equipe da SEEL está conseguindo atuar sem prejuízo ao funcionamento do supermercado. “Instalamos uma tela de náilon para que nada caia sobre o estacionamento”, completa Felipe. Na equipe, além do auxiliar de engenharia, do auxiliar administrativo e do técnico de segurança, há 20 profissionais, entre marteleiros-alpinistas e meio-oficiais de marteleiro. Em 2015 o engenheiro informa que a SEEL irá também usar drones para filmar e tirar fotos em altura e reportar tudo ao cliente.



Estacionamento do supermercado Carrefour com o talude ao fundo



Imagem do topo do elevador

ENTREGAMOS

Obra 673 - O "Jeito SEEL" em mais um hotel de luxo

Acaba de ser entregue, neste mês de novembro, mais uma obra da SEEL em hotel no perímetro urbano carioca: a quarta em seis meses. Sob a responsabilidade do engenheiro João Pedro Fonseca, a equipe de 12 funcionários executou uma linha com 115 tirantes provisórios em uma escavação onde serão instaladas fundações para um hotel no número 8500 Avenida das Américas. Assim como consegue em muitas obras, o serviço foi entregue 15 dias antes do prazo estipulado pelo cliente (Calçada Empreendimentos Imobiliários): ao invés de 60, 45 dias. Ainda há duas obras de ho-



téis em andamento: as de número 660 e 671. As imagens mostram a fase de conclu-



são com os tirantes já executados e recebendo carga.

GESTÃO COLETIVA

O que são e o que irão fazer as... COMISSÕES DE AÇÃO DA SEEL



Futuro da Empresa" e suas estratégias, possam criar Planos de Ação que serão submetidos à análise e aprovação da Direção. Com esta medida a SEEL espera, entre outras coisas, diminuir o número de faltas ao trabalho, valorizar o trabalho e a qualidade de vida de cada um, oferecer mais chance para que todos participem das ações e melhorar a produtividade das equipes.

ENTENDA AS COMISSÕES

Cada Comissão irá cuidar das seguintes questões:

Satisfação e Motivação - salário, bônus, o trabalho em si, o ambiente físico e as perspectivas de crescimento que a empresa oferece. **Identidade** - Mede a relação dos empregados com a estratégia e o negócio da Empresa e o quanto a organização corresponde a seus valores pessoais.

Aprendizado e Desenvolvimento - aprendizado e desenvolvimento no trabalho, educação corporativa e oportunidades de promoção.

Liderança - percepção dos empregados sobre os chefes em relação à habilidade de comunicação, a quanto eles estimulam o time a se desenvolver profissionalmente, se são confiáveis, justos e coerentes em seu discurso e atitudes.

Satisfação / Insatisfação - Avalia o nível de sa-

tisfação / insatisfação dos empregados com as práticas, políticas, estrutura, processos e sistemas de acordo com a sua percepção.

QUEM É QUEM

Confira quem na empresa estará integrando cada comissão.

Satisfação e Motivação - Davi Silva (DP), Amarildo Nascimento (Obra), João Evangelista (Cadastro), João Pedro Cassal (Coord. Obras), Alessandra Millet (RH)

Identidade - Maria Duarte (RH), Amanda Araújo (QSMS), Thales Affonso (Obra), André Gonçalves (Obra), Lailton Gabriel (Compras) **Aprendizado e Desenvolvimento** - Kezia Braga (RH), Nazaré (Financeiro), Edmilton de Moura (Comercial), Gilvan Benjamin (Obra), Jose Cícero de Matos (Obra)

Liderança - Sérgio Machado (Manutenção), Rosilane Moraes (DP), Paulo Roberto Gama (Coord. Obras), Ana Lucia Ribeiro (DP), Reginaldo José da Silva (Obras)

Satisfação / Insatisfação - Laiane da Costa (DP), Paulo Cesar dos Santos (QSMS), Rosana Rabello (Diretoria), Flavia Ferreira (Financeiro), Maria Aparecida (Obra)

A nossa Pesquisa de Clima da SEEL, preenchida por todos no segundo semestre, começou a gerar frutos. Tudo o que foi colocado e sugerido pelos funcionários foi analisado pela SEEL, que decidiu montar cinco Comissões de Ação para que elas, com base na "Visão de

UTILIDADE PÚBLICA

ÁGUA como ECONOMIZAR o bem que vale OURO



O caos da falta de água é um alerta. É bom nos precavermos em casa e na empresa. Seguem 10 mandamentos valiosos para que você não precise passar sufoco.

1 - No Banho: Se molhe, feche o chuveiro, se ensaboe e depois abra para enxaguar. O

consumo cairá de 180 para 48 litros. O banho ideal deve ter no máximo 5 minutos.

2 - Ao escovar os dentes: enxágue a boca com a água do copo. Economize 3 litros de água.

3 - Na descarga: Verifique se a válvula não está com defeito, aperte-a uma única vez e não jogue lixo e restos de comida no vaso sanitário. Cada vez que ela é acionada por 6 segundos, se gasta entre 6 e 10 litros.

4 - Na torneira: Uma torneira aberta gasta de 12 a 20 litros/minuto. Pingando, 46 litros/dia. Isto significa, 1.380 litros por mês. Feche bem as torneiras.

5 - Um copo - A cada dia escolha um copo para beber água. Isto irá reduzir a quantidade de copos a lavar.

6 - Na lavagem de louças: Lavar louças com a torneira aberta, o tempo todo, desperdiça

até 105 litros. Ensaboe a louça com a torneira fechada e depois enxague tudo de uma vez.

7 - Regar jardins e plantas: No inverno, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã ou à noite. Use mangueira com esguicho-revólver ou regador.

8 - Lavar carro: com uma mangueira gasta 600 litros de água. Só lave o carro uma vez por mês, com balde de 10 litros, para ensabonar e enxaguar. Para isso, use a água da sobra da máquina de lavar louça.

9 - Na limpeza de quintal e calçadas use vassoura: Se precisar utilize a água que sai do enxague da máquina de lavar.

10 - Lavanderia - Deixe a roupa acumular e lave tudo de uma vez. Só use a máquina quando ela estiver com capacidade total. Uma lavadora utiliza 135 litros de água a cada lavagem.

PARA LER E ENTENDER...

Porque o outro... "Não é um Par de Sapatos"



Nem todos os momentos serão felizes e nem toda vida será um "eterno mar de lágrimas". O consultor Benedito Milioni explica nossos "altos e baixos" no livro "O Outro Não é um Par de Sapatos" (Qualitymark Editora).

Por que é difícil aceitar a vida como um "turbilhão de oscilações"?

Benedito Milioni - Falta assumir a imensa e dolorosa fragilidade humana. Somos despreparados para incertezas, levados a supor um futuro ausente de surpresas. Não é fácil aceitar docilmente que tudo pode mudar sem aviso, para melhor, para pior, para dramaticamente novo.

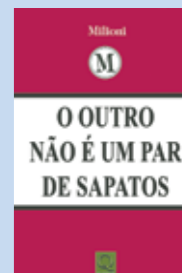
Por que ao aceitar fica fácil lidar com imprevisíveis?

B. M. - O mágico da existência humana está no aprendizado que resulta das situações inesperadas que foram enfrentadas e vencidas. Emerge desse enfrentamento uma pessoa com a autoconfiança robustecida. Da consciência de que nada é subordinado ao nosso arbítrio, nasce a

maturidade psicológica e espiritual e é com ela que administramos as incertezas e o caótico universo de mudanças que se sucedem.

Por que é ruim tentar transformar o outro conforme achamos que ele deve ser?

B. M. - Porque ninguém será diferente de si mesmo, nunca! Nascemos singulares, vivemos de forma plural e chegamos ao fim da existência como seres únicos, cujas matrizes foram perdidas nas dobras do tempo e desvãos da existência. Não é prudente exigir que o outro se transforme num avatar de nós mesmos, porque nem sabemos como somos e não temos o poder de modelar o comportamento do outro.



COMPORTAMENTO E INSTITUCIONAL

Sinta-se EM CASA...no TRABALHO



Quando dizemos que “estamos em casa” isso significa um sentimento de tranquilidade, sem aquele “peso nos ombros”. É possível pronunciarmos esta frase em um dia de trabalho, seja ele dentro de uma obra ou mesmo em serviços administrativos rotineiros. Veja aqui algumas dicas para que isto, na prática, ocorra...



1 - Respire fundo - Dê longos, profundos e lentos respiros para ajudar a oxigenar todo o seu sistema, seja pouco antes de sair para o trabalho ou sempre que passar por algum momento estressante. Conte até dez à medida que o ar vai entrando por seu nariz, e depois conte até dez enquanto você expelle o ar por sua boca. Repita isto pelo menos cinco vezes para relaxar.

2 - Um "amuleto" - Leve para o trabalho, se possível, algum objeto que lembre a sua casa; pode ser um porta-retrato com fotos dos familiares, objeto de paixão pessoal qualquer ou algo que possa ser transportado sem prejuízo à atividade profissional. Isto criará um sentimento de ligação ao seu ambiente de trabalho.

3 - Preparando a mente - No caminho para o trabalho procure ouvir música, conversar com alguém sobre assunto ameno. Evite discussões acaloradas, muito menos se estressar com o trânsito ou com o transporte lotado. Afinal, não é o seu estresse que vai mudar essa situação.

4 - Leve sorrisos - Mesmo que tenha problemas em casa, deixe-os na porta; no máximo no capacho. Ao chegar ao trabalho busque motivos para sorrir e para ajudar seus colegas a sorrir. O bom humor vai fazer com que o ambiente se torne "mais leve".

5 - Faça pausas - Pequenas pausas para relaxar, a cada hora e meia, conversar, beber água e alongar braços e pernas. Isto desfaz, um pouco, aquela sensação de rotina que certamente há em muitos momentos do nosso trabalho.

6 - Seja simples - Busque uma forma simples e objetiva de resolver as coisas. Muitas vezes, ser simples é trabalhar com qualidade. Não complique o que não precisa ser complicado.

7 - Coopere - Ajude a tarefa do seu colega. Acredite: colaborar para o sucesso do colega fará muito bem ao sentimento de família que deve existir no trabalho. A atitude de gratidão do colega o ajudará a perceber que "está cada vez mais em casa".

EXPEDIENTE DA EDIÇÃO:

JORNAL INTERNO DA SEEL
(www.seel.com.br)



Nº 16 - tiragem - 400 exemplares - DEZEMBRO/2014

Diretoria:

Eng. Paulo Henrique Vieira Dias
Eng. Fernando Antônio Roche França
Eng. Tiago Proto Silva
Eng. Ricardo Tadeu Bessa Mattos
Eng. Fábio Vieira Dias
Eng. Eduardo Linhares França

Conselho Editorial:

Fábio Vieira Dias
Kezia Braga
Maria Duarte

Jornalista Responsável (redação e edição):

Alexandre Peconick - MTB. 17.889
comunicacao@seel.com.br

Diagramação e Arte:

Murilo Lins
murilolins@terra.com.br

Impressão:

Grupo Smart Printer Soluções em Impressão

TREINAMENTO

Tempo, esse nosso aliado...

Como diz o verso da canção "Oração ao tempo", de Caetano Veloso, "tambor de todos os ritmos, entro num acordo contigo, tempo, tempo, tempo, tempo", nós precisamos saber como usar o tempo ao nosso favor, não desperdiçando ações, definindo o que é prioritário, organizando nossa agenda. No dia 3 de outubro a psicóloga, consultora e facilitadora de aprendizagem, Beth Pousas, da HR Hunter, aplicou na sede da SEEL o treinamento "Administração do Tempo". Com ampla participação de nossos funcionários, ela conscientizou a todos como o tempo tem impacto em nossas vidas e de que forma o uso indevido dele por nos gerar prejuízos. "Foi uma manhã muito produtiva que incluiu testagens e avaliação individuais sobre como cada um consegue (ou não) administrar o seu próprio tempo", diz Kezia Braga, do RH.