*Artigo

Seis dicas para manter a harmonia com os colegas de trabalho

Em época de enxugamento de equipes, em que as empresas exigem mais resultados com menos pessoas, é natural que o nível de estresse aumente. No entanto, é preciso muito cuidado para não "descontar" a pressão no colega - que provavelmente está na mesma situação que você.

Para manter a harmonia no trabalho e não desestabilizar as suas próprias emoções, deixo seis dicas importantes para agregar ao seu dia a dia profissional e melhorar o relacionamento com a equipe.

1 - Antes de querer ser compreendido, compreenda o outro

O primeiro passo para manter a harmonia com os colegas é compreender que o seu ponto de vista não é necessariamente o mesmo do outro. Cada um de nós enxerga a realidade do seu próprio jeito, de acordo com a sua história pessoal e as suas experiências. Por isso, cada pessoa constrói uma visão diferente do mesmo problema.

2 - Olhe as situações de pontos de vista diferentes
Desenvolva uma visão mais aberta para poder observar as situações e as pessoas de diferentes perspectivas e ângulos. É preciso se distanciar, por um momento, do que você quer e olhar para a situação como um observador, da forma mais neutra possível - emotivamente falando -, suspendendo por um momento os julgamentos pessoais.

3 - Seja gentil na sua comunicação
Muitas vezes, as palavras usadas, o tom de voz, o volume, a postura corporal, as expressões do rosto e os gestos são elementos que podem minar a harmonia e alimentar conflitos entre a equipe. Isso pode influenciar diretamente nos resultados. Seja gentil na comunicação. Ser assertivo não significa ser agressivo nem violento.

4 – Tenha bom humor e seja otimista
Manter o bom humor, o otimismo e treinar olhar sempre o lado bom das situações são atitudes que influenciam positivamente a vida das pessoas. Além disso, ajudam a manter a mente aberta e a melhorar os relacionamentos interpessoais.

5 - Expresse gratidão
Expressar o sentimento de gratidão para as outras pessoas desenvolve a valorização e o fortalecimento dos vínculos e da confiança.

6 - Cuide de você e respeite suas necessidades
Cultive os seus sonhos. Cuide do seu corpo, da sua saúde, espiritualidade e força interior, afinal, estar bem consigo mesmo reflete positivamente em tudo, inclusive nos relacionamentos com as outras pessoas.

Com essas atitudes você será capaz de manter um ambiente de trabalho mais harmonioso e atingir todos os resultados traçados com a força e a união da equipe!

Eduardo Shinyashiki é palestrante, consultor organizacional, conferencista nacional e internacional e especialista em Desenvolvimento das Competências de Liderança aplicadas à Administração e Educação. Mestre em neuropsicologia, Eduardo é presidente do Instituto Eduardo Shinyashiki e também escritor e autor de importantes livros como "Transforme seus Sonhos em Vida"

Eduardo Shinyashiki

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
Propriedade da E. Tormes & Cia. Ltda - ME
ISSN 2238-6467
FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
Edição on-line desde 06 de setembro de 1997
ENDEREÇO
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Parque Mansões • Tangará da Serra - MT CEP: 78300-000
Fone (65) 3326-4724 Fax 3326-6501
CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Denise, Arenápolis, Nortelândia, Nova Marilândia, Santo Afonso, Barra do Bugres, Campo Novo do Parecis e Sapezal.
Tiragem total: 1.5 mil exemplares
ADMINISTRATIVO
DIREÇÃO GERAL
Mano Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Maykon H. M. Campos
Guilherme Coutinho
Vitória Bertol
DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL
GRÁFICA
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.123/0001-07
CONTATO
adm@diariodaserra.com.br
65 3326-4724
CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

*Curtas

Unemat divulga resultado final do vestibular 2016/2

A Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat) acaba de divulgar o resultado final do vestibular 2016/2. Os candidatos aprovados na primeira chamada deverão matricular-se a partir de hoje, 26, até quinta-feira, 29.O cronograma de chamadas e a relação das secretarias acadêmicas dos campus, onde serão realizadas as matrículas, também estão disponíveis para consulta no site.A segunda chamada está prevista para 30 de setembro. O início do semestre letivo na Unemat será dia 3 de outubro. Para os cursos oferecidos na modalidade Parceladas, dia 05 de outubro e para o curso de bacharelado em Medicina, dia 23 de novembro.Neste vestibular, 14.814 candidatos disputaram as 2.440 vagas oferecidos pela Unemat, para matrícula no segundo semestre deste ano. São 59 cursos regulares e dois na modalidade diferenciada, em 12 municípios do estado.Do total das vagas ofertas pela Unemat para os cursos superiores, 25% são reservadas para o Programa de Inclusão e Integração Étnico Racial, 35% para estudantes oriundos de escolas públicas e 40% para ampla concorrência.

Dengue

Entre janeiro e julho deste ano, Mato Grosso apresentou 803 casos de dengue por 100 mil habitantes, o que é considerado alta incidência da doença. O zika vírus também demonstrou alta incidência, com 746 casos por 100 mil habitantes. Já a febre chikungunya tem incidência de 43 por 100 mil habitantes, o que é considerado baixa incidência.

Óbitos

Foram notificados 26.219 casos de dengue, 24.363de zika e 1.401 de chikungunya. Em comparação ao mesmo período do ano passado, a dengue teve aumento de 11%, o zika de 162% e a chikungunya de 332%. A comissão de investigação de óbitos do programa da dengue vem acompanhando 44 casos, sendo 14 suspeitos de óbitos por dengue. Cinco foram confirmados até o momento.

Chikunguya

A quantidade de municípios silenciosos para chikungunya diminuiu de 73 para 72 cidades. Três delas representam incidência acumulada que as classificam como alto risco: Acorizal, Querência e Campo Novo do Parecis. Os municípios da Regional São Félix do Araguaia não apresentam casos de febre chikungunya. A Secretaria de Estado de Saúde (SES-MT) alerta para o "período não epidêmico".

Dia do Turismo

Em 27 de setembro é comemorado o Dia Mundial do Turismo. Em Mato Grosso não poderia ser diferente. O turismo tem sido cada vez mais visto como ferramenta importante no processo de divulgação da região. Para marcar este dia especial em Cuiabá, amanhã, 27, das 09h às 17h, serão realizadas na Praça Alencastro, no centro da capital, atividades voltadas ao público.

*Bastidores da Política

Reconhecimento

Mato Grosso abriu as portas e ganhou reconhecimento de mais um país após os secretários de estado se reunirem com o embaixador da Tailândia e o secretário da embaixada, na última semana, no Palácio Paiaguás. Na ocasião, foram apresentadas aos estrangeiros características do turismo, esportes, cultura, economia criativa e tecnologia do estado.

Oportunidade

De acordo com a assessoria do Governo do Estado, os próprios embaixadores solicitaram a conversa sobre os temas e informações sobre os projetos desenvolvidos atualmente para fomentar estes setores. A Tailândia é conhecida mundialmente por ter o turismo como terceira fonte de renda principal, sendo que um dos principais focos é o ecoturismo.

Profissões

A profissão mais comum informada pelos 10.401 candidatos de Mato Grosso, entre vereadores e prefeitos, é a de empresário. Pelo menos foi o que 724 postulantes a um cargo eletivo declararam no TRE-MT. O número de candidatos que declarou "vereador" como profissão também lidera a lista, 679 dizem ocupar o cargo. Depois vem a função dona de casa com 664 e comerciantes com 649.

Profissões I

Estudantes e estagiários são 161, aposentados, 162, e trabalhador rural, 130.No entanto, a disputa traz algumas ocupações curiosas, como de detive particular, artista de circo, oceanógrafo e coveiro. Eli Faustino da Costa (PV), por exemplo, candidato a vereador em Primavera do Leste, é conhecido como "Eli Coveiro", por conta da profissão. Também em Primavera um "ministro de estado" disputa as eleições.

Profissões II

Há um candidato que se declara escritor, Geverbal Evaristo (PSD), o "Escritor Geverbal", de Juína, mas em busca no Google não foi encontrada qualquer referência de obras escritas pelo candidato ou algo do gênero. As informações estão no site do TRE e as ocupações foram declaradas pelos próprios candidatos durante o pedido de registro de candidatura.

Preocupação

O coordenador do Programa Mais Médicos em Mato Grosso, Reinaldo Gaspar Mota, esteve em Brasília, nesta quinta-feira, 22, para tratar sobre o programa, e voltou a Cuiabá preocupado com as mudanças na iniciativa que, em dois anos, trouxe para o Estado 225 médicos, sendo 208 cubanos. Eles atuam em diversos regiões e em sua maioria em aldeias indígenas.

Mais Médicos

"Creio que haverá descobertura em Mato Grosso, já que a equipe de saúde do presidente Michel Temer (PMDB) prorrogou a iniciativa mas vai dispensar os cubanos e bus¬car substitui-los por profissionais brasileiros", comenta o coordenador. Ele destaca, porém, que o programa existe justamente pela dificuldade de manter médicos brasileiros em postos de saúde periféricos, em cidades sem infraestrutura.

Receio

Antes do programa, ele diz que somente três ou quatro aldeias indígenas locais tinham médico. "Hoje são 30". Para ele, os governos municipais, estaduais e federais fizeram, antes do Mais Médicos, "claras tentativas frustradas" em garantir a cobertura nos interiores do país. Ressalta também que houve uma campanha nacional - chamada "Cadê o médico?" que restou infrutífera.

Pedro Taques vai novamente a Brasília cobrar FEX

O governador Pedro Taques vai mais uma vez a Brasília, na próxima semana, cobrar o pagamento do Auxílio Financeiro para Fomento às Exportações (FEX 2016), na ordem de R$ 400 milhões, para que possa fazer frente à folha salarial dos servidores estaduais e outras necessidades básicas em que tem tido dificuldades devido à crise financeira. O objetivo é sensibilizar o presidente da República, Michel Temer, para que tome um posicionamento definitivo e ajude os estados a superar o desequilíbrio fiscal. Taques e outros 19 governadores assinaram uma carta em que solicitam o repasse emergencial de R$ 7 bilhões por parte da União aos estados que fazem parte das regiões Centro-Oeste, Norte e Nordeste.