

## REDE SOCIAL



Procurar

## VÍDEO COMERCIAL FÓRMULA & CIA

FÓRMULA E CIA - CO...



## APOIO



**fórmula&cia**  
FARMÁCIA COM MANIPULAÇÃO

## PANORAMA DE NEGÓCIOS/BAHIA KOSIO & ASSOCIADOS

ENTREVISTA BAHIA ...



## PANORAMA DE NEGÓCIOS ANTERIORES

## COACH DE CARREIRA DÁ DICAS PRÁTICAS PARA CHEGAR MAIS PERTO DO SONHO

21 de dezembro de 2015.



Parado no trânsito, na fila do banco ou na sala de espera do consultório médico. Nestes pequenos intervalos de tempo em que, aparentemente, não se pode fazer nada, o coach de carreira Márcio Souza mostra como é possível torná-los produtivos e assim adquirir mais conhecimento, render mais e ter ferramentas para alcançar os objetivos. Final de ano e férias também podem ser aproveitados,

sem ter aquela cara de trabalho. A série #ficaadica, composta por vídeos curtos de no máximo dois minutos, estreou na última quinta-feira, (17/12), no canal [www.youtube.com/marciosouzacoaching](http://www.youtube.com/marciosouzacoaching). “Aqueles momentos em que sentimos que estamos perdendo tempo, ou que estamos descansando, passeando, podem ser muito úteis e proveitosos. Pensando em situações práticas, em atitudes e comportamentos que podemos ter em nosso cotidiano e que podem de fato aprimorar como profissional, foi que criei o #ficaadica”. A intenção é que com pequenas ações inseridas no cotidiano, a pessoa tenha um retorno concreto e conquiste seus ideais na carreira”, explica o coach, psicólogo e youtuber, Márcio Souza. Ele possui um canal no YouTube, no qual orienta estudantes e profissionais sobre vestibular, carreira e mercado de trabalho.

Lançar mão dos podcasts (arquivos de áudio digital de conteúdos variados) que tenham ligação com a área de atuação ou interesse, enquanto está parado no trânsito, por exemplo, é uma das dicas dadas pelo coach. Como traçar objetivos para 2016, sem o risco de se tornarem promessas vazias de ano novo e como aproveitar as férias e o tempo de descanso de forma saudável e positiva também estarão no #ficaadica. “O lazer também pode ter um caráter de aprendizado associado a novas vivências, que poderão contribuir para a ampliação da visão de mundo e da capacidade de ver situações sob diferentes perspectivas”, destaca.

### Programação #ficaadica

17.12 - Aprenda em qualquer lugar. Dicas para aproveitar o tempo parado no trânsito, nas salas de espera, na academia etc, para aprender e se capacitar profissionalmente.

29.12 - Fim de ano: hora de rever as metas. Dicas para a formulação de metas para 2016. Como traçar objetivos para o próximo ano, sem que eles corram o risco de virar promessas vazias no Réveillon.

08.01 - Férias, tire um tempo para você. Precisamos das férias para arejar as ideias e recarregar as energias para o próximo período de trabalho, mas quem falou que elas não tem relação com sua produtividade?

22.01 - Já descansou? Que tal tirar os planos do papel? Objetivos e metas que não são acompanhados de um plano de execução não passam de sonhos vagos. Este episódio trará dicas de como não deixar as metas se perderem pela falta de ações



PGM PANORAMA DE ...



## MAIS ACESSADAS



### EMPRESAS BUSCAM PROFISSIONAIS GENERALISTAS

07 de janeiro de 2016. A professora do IBE-FGV, Ligia Molina, especialista em Gestão de Pessoas, Liderança e Coaching

Executivo explica...



### MERCADO REFINA CRITÉRIOS COM EMPRESAS E PROFISSIONAIS SUSTENTÁVEIS

06 de janeiro de 2016. A professora de gestão de Pessoas e Liderança do Institute Business Education

instituição parceira da Fundação G...

### ESPECIALISTA ORIENTA SOBRE RECURSO DE MULTA DE TRÂNSITO INDEFERIDA

Receber a informação de que o recurso de multa de trânsito foi indeferido não significa o fim do processo de busca por justiça. O motorist...



### PARQUE D. PEDRO SHOPPING OFERECE OPORTUNIDADES PARA EMPREENDEDORES

22 de setembro de 2014. O Parque D. Pedro Shopping, o maior centro de compras, cultura e lazer da

região de Campinas, empreendimento d...

### 2015 REGISTRA 100% DE AUMENTO NOS PROCESSOS TRABALHISTAS

06 de janeiro de 2016. O ano de 2015 terminou

para realizá-las.

Márcio Souza é psicoterapeuta, Orientador Vocacional e Coach de Carreiras. Membro da Associação Brasileira de Orientação Profissional (ABOP) e da Sociedade Brasileira de Coaching. Licenciado e bacharel em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), mestre na área de concentração de Psicologia Escolar. Possui Formação em Psicoterapia Fenomenológico Existencial pelo Centro de Psicoterapia Existencial e em Personal & Professional Coach e Career Coach, pela Sociedade Brasileira de Coaching. É professor da Universidade Paulista (UNIP) e já trabalhou na Faculdade de Americana (SP), na PUC-Campinas (SP) e na UNIVAS (MG), lecionando disciplinas na área de Psicoterapia, Psicologia Social, Pesquisa em Psicologia, Epistemologia e História da Psicologia.

Foto: Coach, psicólogo e youtuber, Márcio Souza.

Crédito: Dominique Torquato.

+1 Recomende isto no Google

Reações: Bom (0) Ruim (0)

[Postagem mais recente](#)

[Página inicial](#)

[Postagem mais antiga](#)

0 comentários:

Postar um comentário

Digite seu comentário...

Comentar como: Unknown (Go...

Sair

Publicar

Visualizar

Notifique-me

Links para esta postagem

[Criar um link](#)



com um aumento superior a 100% nos processos trabalhistas. Os números foram estimados pel...

## ARQUIVO DE MATÉRIAS

ARQUIVO DE MATÉRIAS

## CADASTRO

Insira seu e-mail

OK

## MENSAGEM

**Nome: \***

**E-mail: \***

**Cidade: \***

**Mensagem: \***

ENVIAR

LIMPAR

Powered by EMF Forms Builder  
Report Abuse

## Mercado em 5 <sup>i</sup> Minutos

Dicas diárias de Bons Investimentos Enviadas por Email, Grátis. Receba

