cinema

Alvin e os Esquilos: Na Estrada

notícias | cidade

16/12/2015 12:41:23

Curtir Compartilhar 6

Artigo: Coach de carreira dá dicas práticas para chegar mais perto do sonho

Por: Infinito Comunicação

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, estreia nesta quinta-feira, dia 17, no canal 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 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.

Leia mais:

Artigo: Como agir para ser um empreendedor em 2016?
Artigo: O mês das despesas!
Artigo: Perspectivas para o comércio exterior brasileiro em 2016
Artigo: Empresas buscam mais profissionais generalistas
Artigo: 2015 registra 100% de aumento nos processos trabalhistas

Compartilhe este texto:

COMENTAR >>

Os comentários e textos assinados por colaboradores ou assessorias de imprensa não refletem, necessariamente, a opinião do portal www.atibaia.com.br. Todas as informações são de integral responsabilidade de seus autores.

publicidade

Busca de notícias:

Banco de Empregos
Total de vagas: 250

publicidade

últimas notícias

:: Com chuva, Cantareira atinge 12ª

notícias mais lidas

Fiscal ofendida por motorista sem cartão da Zona Azul será indenizada
797 visitas

Projeto Guri abre inscrições para o primeiro semestre de 2016
720 visitas

Incêndio atinge casa no Alvinópolis
554 visitas

Atibaia cria mapa turístico com dicas de passeios para visitantes
455 visitas

Educação está com vagas abertas em escolas de idiomas

Até Que a Sorte Nos Separe 3

O Bom Dinossauro

Star Wars: Episódio VII - O Despertar da Força

publicidade

em Atibaia, Bragança e Piracaia

396 visitas

publicidade

tempo