

# REPARAÇÃO AUTOMOTIVA

A REVISTA QUE MUDA COM  
O REPARADOR MODERNO

PÁGINA INICIAL QUEM SOMOS EDIÇÕES PUBLICIDADE RECEBA A REPARAÇÃO

## QUALIDADE NO TRABALHO, RESPONSABILIDADE DA OFICINA E DO COLABORADOR

28/11/2017



Evite distrações, tenha foco, seja organizado e alcance o equilíbrio em sua vida, desta forma a produtividade e os bons resultados acontecerão naturalmente

Do lado da empresa, está a responsabilidade em propiciar um clima harmonioso e um ambiente agradável para que os profissionais possam desempenhar suas funções, que vão desde questões de higiene e limpeza, bem como iluminação adequada, ergonomia, segurança, entre outros. Além disso, a empresa deve respeitar os horários estabelecidos para o trabalho, bem como pausas para refeições e pequenos descansos.

E do lado dos colaboradores está a contribuição para manutenção das instalações e estrutura da empresa, bem como utilizar equipamentos de segurança, quando necessário, e seguir as instruções e normas da empresa. Os colaboradores também são responsáveis por manter o ambiente limpo, principalmente se tratando de áreas comuns.

Além disto, outros fatores são responsáveis pela qualidade no trabalho. Pensando nisto, José Roberto Marques (foto), presidente do Instituto Brasileiro de Coaching e Master Coach Senior, destaca alguns pontos para o profissional refletir e analisar em sua vida para melhorar seu desempenho.

**EQUILÍBRIO** - Marques afirma que o ser humano precisa de equilíbrio e congruência em sua vida. "Nesse sentido, vida pessoal e profissional devem andar lado a lado. Quando um profissional não tem uma vida equilibrada, ele acaba por se desgastar, os níveis de estresse e ansiedade tendem a aumentar. Quando estamos com algum problema e não estamos confortáveis, tendemos a não ser tão produtivos. Além disto, a nossa motivação também está ligada à qualidade de vida em todos os sentidos", ressalta.

Nesta direção, o coach destaca a importância de ter maturidade para separar questões pessoais e profissionais, não deixando fatores externos atrapalharem o desempenho. "É claro que uma preocupação com algum familiar doente, por exemplo, pode afetar sua produtividade por te deixar preocupado, nesse caso é importante abrir a situação com o superior imediato", orienta.

Alguns problemas de saúde, cansaço, fadiga, dores, também podem atrapalhar, "fique atento a esses sinais e procure especialistas que podem te ajudar, a exemplo de médicos, nutricionistas, educador físico, para que você esteja bem com sua saúde para que possa desempenhar sua função", alerta.

**ORGANIZAÇÃO** - A produtividade, performance e resultado estão ligados à organização, seja ela do seu tempo, organizando seus compromissos, atividades e prazos de entrega, bem como do seu espaço de trabalho e quaisquer outros equipamentos utilizados para sua atividade. "Algumas empresas possuem processos de qualidade, eles contribuem muito para o desenvolvimento das atividades, porém se a sua não tem você pode criar seus próprios processos", sugere.

**OBJETIVOS** - Para obter melhores resultados, também é preciso estar atento aos objetivos da empresa e aos seus próprios. "A companhia deve deixar muito claro quais são seus objetivos, bem como o que espera de cada profissional, equipe e área, para que, juntos, possam atingi-los da melhor maneira possível. Nesse sentido, o indivíduo deve ter seus objetivos profissionais e pessoais bem definidos para que possa alinhar com os da empresa, de forma que todos consigam seus resultados", comenta.

**REDES SOCIAIS** - Não só as mídias sociais são vilões da produtividade, mas checar e-mails a todo tempo, distrair com conversas, esticar a pausa do café, entre outros fatores, podem atrapalhar o desempenho de um profissional.

Contudo, as redes sociais hoje são as principais distrações do profissional, pois nelas encontramos muitas informações e podemos nos comunicar facilmente com outras pessoas. "O profissional tem que ter em mente que esses comportamentos podem sim sabotar sua produtividade e o alcance das metas e objetivos, bem como atrapalhar a concentração, o foco e comprometimento", enfatiza.



## ORGANIZE SEU TEMPO



**PLANEJE SEU DIA:** planeje suas atividades diárias e siga o cronograma estabelecido.



**ESTABELEÇA PRIORIDADES:** faça o que é mais importante, o que gerará os resultados esperados.



**ALIMENTE-SE DE FORMA ADEQUADA:** evite o consumo excessivo de açúcar e carboidratos refinados. Na dúvida, procure auxílio de um profissional especializado, no caso nutricionista.



**FAÇA PAUSAS:** faça pequenas pausas para esticar o corpo, tomar uma água, um café.



**PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA:** fazer atividades regularmente, além de deixar você com o corpo em forma, aumenta os níveis de endorfina, responsável pelo bem-estar, além de diminuir os níveis de cortisol, responsável pelo estresse.



**TENHA FOCO:** foque na atividade que está sendo realizada, e siga o planejamento estabelecido.



**EVITE DISTRAÇÕES:** como por exemplo: ficar checando e-mails, redes sociais, conversas desnecessárias.



Curta nosso  
Facebook

### DESTAQUE NA REPARAÇÃO



CICLO OTTO, FALHAS NOS MOTORES

09/01/2018

### ÚLTIMAS NOTÍCIAS



Equipe alinhada gera melhores resultados



Do lado do reparador, também com a marca Albarus e as unidades móveis Dana



ELETRIFICAÇÃO VEICULAR, O FUTURO DA MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA



OSCILOSCÓPIO AUTOMOTIVO, O FUTURO JÁ CHEGOU!