

# Administrador

PROFISSIONAL



## MOBILIDADE URBANA

Como os administradores podem ajudar a solucionar o problema que aflige as grandes cidades brasileiras

### Estilo

por Marcos Yamamoto e Régis Pereira Soares

## O que fazer nas



Você pode descansar e acordar mais tarde antes de voltar ao trabalho ou às aulas. Mas pode também aproveitar o período para aprender, conhecer outros países, ganhar um dinheiro extra ou fazer o bem. Confira as dicas da **Administrador Profissional** para as suas próximas férias

# ÉRIAS

O final do ano é um período de férias e, consequentemente, descanso e recesso para empresas e escolas. É um momento de celebrações e das famosas festas de confraternização. Por outro lado, vários profissionais usam os dias fora do batente convencional para impulsionar ainda mais a carreira, com cursos intensivos de reciclagem profissional e de idiomas. Assim, esses profissionais aproveitam para garantir uma renda extra e um natal farto, ou até mesmo para entrar no clima de boas ações e serviços voluntários. "A gente nunca fica sem fazer nada. O ato de descansar passa por uma desconexão do trabalho habitual. Muitas pessoas usam as férias para fazer

um treinamento ou aperfeiçoamento, e percebem que voltam melhores, mais preparadas, porque aconteceu um aproveitamento do tempo", afirma o administrador Francisco Fernandes Capel, diretor de operações do Instituto Brasileiro de Coaching.

### Descansar é preciso

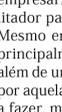
Porém, não se deve abrir mão de recarregar as baterias. É importante dosar as responsabilidades com a oportunidade de relaxar e evitar a sobrecarga mental. Uma pesquisa da feira nos Estados Unidos, sobre trabalhar nas férias, mostra que 34% dos entrevistados pode até atender a uma solicitação de trabalho durante as férias, mas a tarefa será feita "no piloto au-

tomático", de forma descontente. Outros 29% sentem que o chefe, com isso, não respeita os limites de seus subordinados. "O ponto de equilíbrio vem do dia a dia. Se você sabe do seu funcionamento pessoal de um dia, você sabe de 30 dias. A gente sabe quando está sob estresse, ficamos nervosos rapidamente no trânsito, com notícias negativas, em relacionamentos interpessoais. Percebemos quando chegou o momento de se recompor com uma meditação, uma atividade física ou apenas tirar o pé do acelerador", opina Capel.

No entanto, se você reservou energia suficiente para novos passos, a **RAP** organizou diferentes opções que podem tornar a reta final de 2013 um aquecimento para as conquistas de 2014.

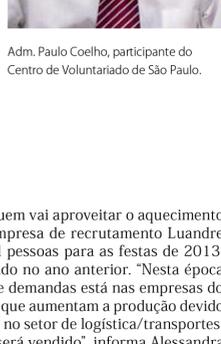
### Estilo

Administrador PROFISSIONAL 29



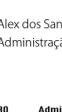
## Voluntariado

Muitas pessoas se colocam à disposição para fazer o bem ao próximo sem esperar um retorno financeiro. "Os seus valores pessoais têm de ser coerentes com os valores da ONG. Cada voluntário deve pensar quais as habilidades ou talentos que possui de melhor e deseja compartilhar", explica Sílvia Maria Louzã Naccache, coordenadora do Centro de Voluntariado de São Paulo - CVSP. De acordo com ela, "hoje, algumas empresas possuem seus programas de voluntariado empresarial, chamadas de 'férias voluntárias', sendo um papel facilitador para que o funcionário participe de voluntariado", diz Sílvia. Mesmo em férias, o profissional disposto a se doar precisa saber, principalmente, administrar o tempo dedicado às atividades. Pois, além de uma pessoa com valores significativos, as organizações zelam por aquelas que sejam comprometidas com aquilo que se propuseram a fazer, mesmo sem um salário no fim do mês.

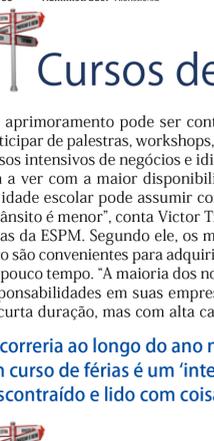


Adm. Paulo Coelho, participante do Centro de Voluntariado de São Paulo.

**"É uma satisfação pessoal de um dever cumprido, não com obrigação, mas com prazer. É uma realização pessoal que deve ser experimentada por todos."**



## Trabalho temporário



Alex dos Santos Mendes, formado em Administração de Empresas

O Natal promete ser bom para quem vai aproveitar o aquecimento do consumo no final de ano. A empresa de recrutamento Luandre espera contratar cerca de oito mil pessoas para as festas de 2013, número 20% maior que o registrado no ano anterior. "Nesta época do ano, a tendência de aumento de demandas está nas empresas do segmento varejista, nas indústrias, que aumentam a produção devido ao aumento das vendas, bem como no setor de logística/transportes, para dar conta de entregar o que será vendido", informa Alessandra Torres, consultora de RH da Luandre. Segundo ela, o profissional engajado e competente tem mais chances de ser efetivado ou, pelo menos, ser chamado em outras ocasiões. "Ele deve ter um bom desempenho na função, estabilidade, assiduidade, pontualidade, comprometimento, mostrar interesse nas atividades e bom relacionamento interpessoal. Além disso, é importante que o profissional tenha ciência e interesse na missão e nos valores da empresa", conclui.

**"Comecei em um emprego temporário no começo de novembro e devo ficar até janeiro. Mesmo com o dia mais corrido que um emprego tradicional, espero complementar a construção da minha casa."**

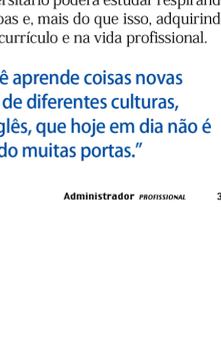
30 Administrador PROFISSIONAL



## Cursos de férias

O aprimoramento pode ser contínuo. Os administradores podem participar de palestras, workshops, feiras e congressos corporativos e cursos intensivos de negócios e idiomas. "Escolher estudar nas férias tem a ver com a maior disponibilidade de tempo. Quem tem filhos em idade escolar pode assumir compromissos em outros horários e o trânsito é menor", conta Victor Trujillo, coordenador dos cursos de férias da ESPM. Segundo ele, os meses de dezembro, janeiro e fevereiro são convenientes para adquirir muito conhecimento profissional em pouco tempo. "A maioria dos nossos alunos almeja assumir novas responsabilidades em suas empresas e precisa participar de cursos de curta duração, mas com alta carga horária", completa.

**"A correria ao longo do ano não me permite fazer cursos. Um curso de férias é um 'intensivão', mas o ambiente é descontraído e lido com coisas que eu gosto".**



Emanuelle Barreto, formada em cursos de verão de Marketing e Gestão de Empresas Familiares da ESPM



## Intercâmbio



Marina Awada, estudante de Administração, estudou Inglês Acadêmico na Universidade da Califórnia (Estados Unidos)

Para quem deseja ampliar seus conhecimentos e expandir horizontes, o intercâmbio pode ser uma ótima escolha. A procura dos universitários por mais detalhes em agências especializadas está cada vez mais frequente. "Os cursos mais procurados pelos estudantes são de idiomas com alguma especialização ou os de curta duração, ligados ao estilo de vida do viajante", diz Suzana Martins, gerente de Marketing do Student Travel Bureau - STB. Em média, os estudantes costumam ficar fora de duas a quatro semanas, e os destinos mais comuns são Estados Unidos, Inglaterra e Canadá. As estadias variam de acordo com a disponibilidade de cada um, porém, a maior demanda acontece durante as férias escolares. "Os embarques de janeiro e julho são sempre os mais procurados", explica Suzana. Segundo ela, a empresa recebe um *feedback* do público para ficar a par de todo o processo, como atividades desenvolvidas, residência e outros fatores. "Mantemos contato com todos os estudantes para saber não apenas sobre o desenvolvimento do curso, mas também sobre moradia, prestando auxílio sempre que se faz necessário", conclui. Seja qual for o país escolhido, o universitário poderá estudar respirando outros ares, conhecendo novas pessoas e, mais do que isso, adquirindo experiências que farão diferença no currículo e na vida profissional.

**"Ao voltar de um intercâmbio, sua visão de mundo muda. Você aprende coisas novas e percebe que é capaz de ir além. Aprendi a lidar com pessoas de diferentes culturas, respeitar suas opiniões e preferências, além de aprimorar o inglês, que hoje em dia não é mais diferencial, é pré-requisito nas empresas e está me abrindo muitas portas."**

Administrador PROFISSIONAL 31