REVISTA

UNIVERSO

AUTOCUIDADO
PORQUE FAZER
TERAPIA

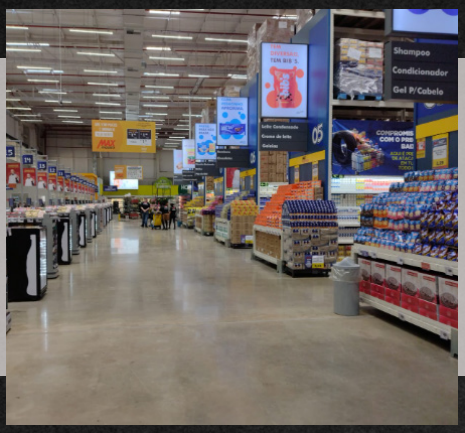
SAÚDE EMOCIONAL
PANDEMIA E SEUS
SINTOMAS

SETEMBRO AMARELO

CONSCIENTIZAÇÃO E CUIDADO A SAÚDE MENTAL

BY CONECTO

ÚLTIMAS INAUGURAÇÕES

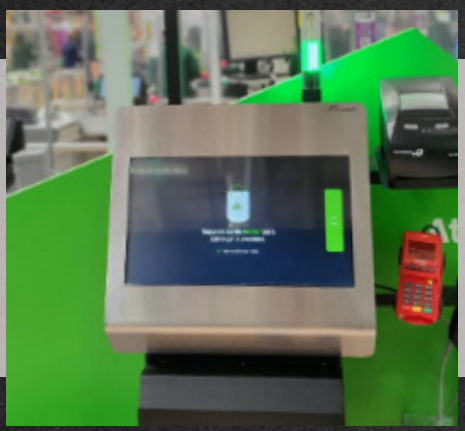


MAX ATACADISTA
27/07/21

- Ourinhos (SP)

CERCADÃO SUPERMERCADOS
12/08/21

- São Paulo (SP)



LEROY MERLIN
05/08/21 e 17/08/21

- Santos (SP)
- Curitiba (PR)

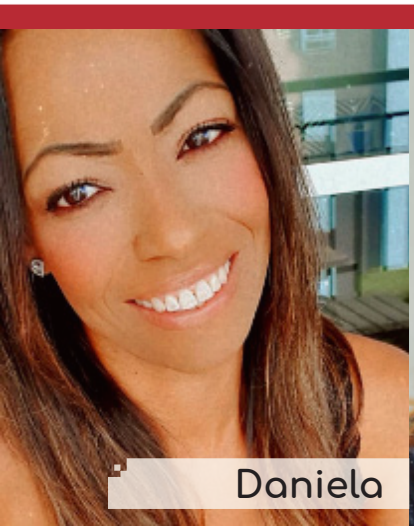
ASSAÍ
24/08/21

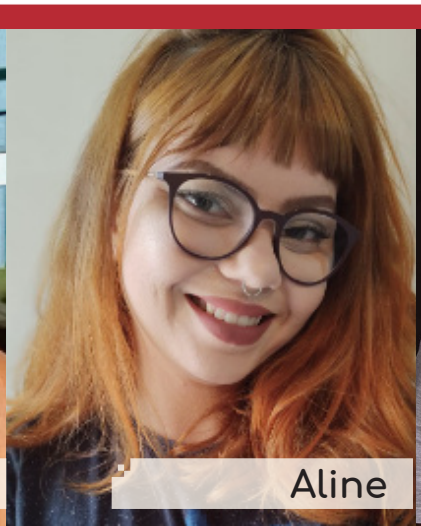
- Manaus (AM)

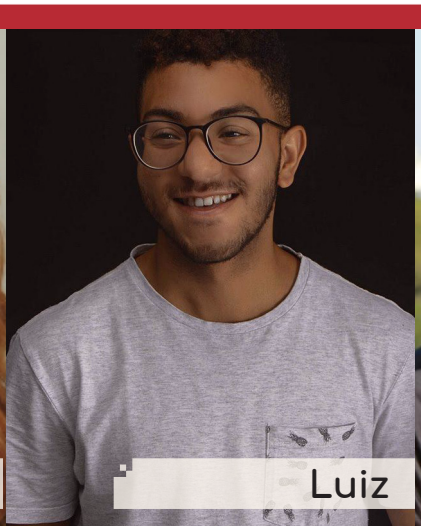
REVISTA UNIVERSO

O time de produção desta revista seleciona e produz todas as matérias pensando em cada colaborador com muito carinho e atenção.
A proposta da Revista Universo é de centralizar informações, acolher ideias e de unir todos os colaboradores numa só voz!
Pensamos em conteúdos que se conectem cada vez mais com cada um de nós, estamos abertos a receber ideias de pautas, criticas e observações em:

gpessoas@conecto.com.br


Daniela


Aline


Luiz

Newton

21 SETEMBRO | DIA DA ÁRVORE

Nossas árvores, nossas riquezas naturais.
Data para conscientizar e propor reflexões sobre políticas públicas que possibilitem a discussão do combate a exploração do desmatamento ilegal de árvores.
Lembrando que o desmatamento afeta diretamente a vida de todos nós, destruir nossas árvores também é propor a degradação do meio ambiente, como a umidade de ar, chuvas e perda grande de biodiversidade.
Cuidar e zelar das nossas riquezas naturais, deve ser um trabalho feito por todos.

Por Aline Lima - Gestão de Pessoas

Em breve

É divertido preservar.

Após 20 anos sem receber atração de um parque de diversão, com tamanho investimento, temos o aguardado Parque de Cotia (Animalia Park) expectativa grande do parque que ainda esta em obras. Ele conta com cerca de 20 atrações confirmadas entre outras em negociação.

Seu grande diferencial é a integração com um grande zoológico, além dos 5km cobertos que podem favorecer muito nos dias de chuva, por exemplo.

Distintas áreas com temáticas totalmente detalhadas.

O total de área construída é de 350 mil m², sendo 7.5mil m² com atrações em espaço totalmente coberto, esse espaço é voltado para atrações familiares, com 17 delas já confirmadas entre shows, roda gigante de 17 metros e três montanhas russas.
Um teleférico ligando duas extremidades do parque também é um ponto que chama muita atenção, o espaço também conta com lojas, restaurantes, e o zoológico mencionado antes, tudo isso pertinho de nós.

A sugestão desta matéria veio da nossa Diretora Márcia Monteiro.

Por Aline Lima - Gestão de Pessoas

Cotidiano saudável

Procurar espaços/cargos ou relações que nos conduzam a felicidade no trabalho é algo totalmente comum, é normal que cada um de nós queira estar bem.

Nossa perspectiva pode ser alterada conforme nossa capacidade de observar as coisas que amamos ou detestamos no trabalho.
Buscar formas de ser feliz no trabalho pode ser um fator que faça muita diferença no seu cotidiano.

Auxilio no meio corporativo:
Cada um possuí formas distintas de executar a mesma função. Atenção e paciência em auxiliar alguém que precise de sua ajuda, ou um novato que necessite de uma forcinha para executar uma atividade pode lhe trazer satisfação em se tornar útil tanto como um colaborador que possuí conhecimento, e domina assuntos, como nas boas relações e vínculos que podem ser gerados através de suas ações.

Comunique-se:
Saber se expressar sobe assuntos com dificuldade a desenvolver ou assuntos que ainda não domina pode ser libertador!
Capacitar-se, além de academicamente, é importante manter boa comunicação para exercer com mais excelência suas atividades, pode ampliar diálogos e simplificar diversas tarefas. A construção de boas relações no espaço corporativo acontece através de boas discussões e de uma boa comunicação.

Novos hábitos:
Experiências novas, como estudar algo novo, um passatempo ou momentos de lazer pode lhe trazer grandes frutos, pessoas inspiradas tendem a ser mais produtivas e felizes. Algumas ações colocadas em prática podem edificar sua carreira e lhe motivar em diversos aspectos. Sua função, seu cargo, além de importantes, constroem parte de um projeto, que sem você, não seria construído.

Por Aline Lima - Gestão de Pessoas

Porque a Culpa?

De quem é culpa? Onde está a culpa? O que é a culpa?
Passei minha vida toda dizendo: "O tempo gasto tentando achar culpados, nos faz perder tempo para encontrarmos a solução." Ok, você pode não concordar com a frase, mas guarde a ideia por trás dela até o final da leitura.

Portanto, numa relação de causa e efeito, mesmo focado no ambiente corporativo, apontar o culpado não é tão útil, porém sentir culpa sim!
A culpa serve para validarmos nossa responsabilidade quando falhamos no processo.

Sem o entendimento dessa responsabilidade, seríamos apenas robôs orgânicos repetindo sem fim tarefas que não fariam o menor sentido. Não ver sentido nas coisas é por si só um castigo.
Logo, será sobre isso que iremos tratar, a responsabilidade do compromisso que temos com o processo.

"Estar envolvido numa atividade exige em outras coisas, entendimento da razão da mesma e o que devemos garantir. Compreender a importância é fundamental para execução e para criação do compromisso com o resultado. Nos tornando mais que executores, como também guardas que vigiam os perigos: prazos,
técnicas, custos, ambiente, enfim, tudo que deve seguir uma determinada ordem".

Imagine combinar com a turma uma noitada de jogo de cartas, e quem deveria levar o baralho aparece sem levá-lo. O Evento será cancelado imediatamente (claro, pode virar um excelente bate-papo, mas não vamos perder o fio da meada). E todos começam a especular: "Como pode esquecer?", "Como faremos agora?", e assim por diante. Inúmeros motivos podem ser imaginados: "Ele foi abduzido e os ETs roubaram o baralho.", "Ele entrou num incêndio para salvar uma criança, e o baralho pegou fogo.", mas tudo isso é irrelevante para a solução. Claro, que várias táticas poderiam ter sido adotadas, lembretes, despertadores, procurar e separar o baralho com antecedência, e caso tudo falhasse. O senso de compromisso devia ter o feito enviar uma mensagem e escrito: "Será que alguém poderia levar o baralho? Porque eu não consigo".

Esse exemplo parece simples demais, mas talvez seja o que se espere quanto você não consegue concluir uma tarefa, que você se preocupe com que a mesma seja concluída.

Por Reynaldo Zumiotti Jr
Desenvolvimento

Bons motivos para fazer terapia

Alguns bons motivos para começar a fazer terapia

Cuidar da saúde é algo importantíssimo, isso nós já sabemos.
O ponto falho em cuidar da saúde, é pensar que ela é sempre física, uma pauta que cada vez mais tem sido abordada é a saúde mental, essa temática tem deixado de ser um tabu, e tem se tornado uma pauta de alta relevância entre a sociedade, o motivo é bem claro: estamos nos tornando uma sociedade cada vez mais doente, doente por dentro, diversos dados, pesquisas apontam adultos cada vez mais insatisfeitos e infelizes.
Assim como quando sentimos dores no corpo e procuramos ajuda de um especialista, procurar ajuda de um profissional quando não sabemos lidar, não conseguimos entender e tudo parece uma grande confusão, vai lhe causar um bem danado.

Cabeça "pesada", várias paranoias e alguns sentimentos que sinceramente, não fazemos ideia de como lidar.
Fazer terapia, e colocar tudo pra fora, além de fazer com que você se ouça, basicamente se trata de autoconhecimento. Aquele sentimento ou ideia já está em nós há muito tempo, não surgiu do "nada" ou por acaso, existe lá no fundo o motivo para que você se sinta como se sente. Um profissional te ajuda e muito a entender e lidar com tudo isso.

Como nossas ideias e pensamentos, personalidade e ações funcionam.
Bom, sabe aquele profissional que comentei anteriormente?! Pois bem, ele pode e muito lhe ajudar a lidar com situações que nós sozinhos não conseguimos, ou pensamos que estamos lidando bem.

Nossos relacionamentos em diversos espaços.
Como se relacionar, inteligência emocional, entre outras diversas personalidades, é algo que só pode ser construído quando você conhece, respeita e entende suas próprias emoções e limites.

Auto conhecimento liberta!
A sensação de que talvez sozinho você não consiga seguir, desde uma decisão importante até uma decisão pequena, em diferentes graus, pode se tratar de dependência emocional.
Entender nosso tempo, identidade e cada processo que passamos para evoluir, entender o ser único e o quão bom é se "curtir" e aprender sozinho sobre nossa história individual, é enriquecedor. A terapia te ajuda nesse grande e libertador processo de amor-próprio e auto cuidado.

Cuidar e amar de quem somos é o começo de um processo de muito amor.

Cuidem-se

Por Aline Lima - Gestão de Pessoas

SAÚDE MENTAL

A pandemia tem seus sintomas emocionais

A pandemia apesar de ser marcada pelos sintomas já conhecidos, também apresenta outros tipos, os chamados sintomas emocionais. Estamos mais tristes, cansados e sem perspectiva.

Como podemos nos manter estáveis emocionalmente depois de tanto tempo na pandemia?

Uma pesquisa da FGV divulgou o resultado de um estudo feito com a população, em que compara a tristeza, raiva e felicidade da nossa população em relação a de outros países. A nossa população esta mais triste, e é fácil enxergar isso.

Apesar do momento atual trazer prejuízos, cada um precisa avaliar se consegue lidar sozinho ou precisa de ajuda profissional.
Precisamos criar movimento em nossa vida, fazer dos pequenos momentos e prazeres, grandes momentos.

Fadiga, choro fácil, dor de cabeça, indisposição para tudo: sintomas da pandemia.
A OMS criou o conceito "fadiga pandêmica" para se referir ao estado de alerta e medo em que vivemos por conta do vírus.
é necessário deixar claro que a "fadiga pandêmica" não é um diagnóstico, e sim uma condição que muitas pessoas vem apresentando no momento.
"Renda e bem-estar caem, desigualdade cresce, tristeza aumenta: estudo da FGV expõe um país infeliz". Essa pesquisa da FGV com dezenas de países mostra que preocupação, estresse, tristeza e raiva cresceram mais no Brasil do que no mundo.

O que fazer nesse cenário desanimador, então?
Estabeleça uma rotina de autocuidados (atividade física, descanso, psicoterapia).
Diminua o consumo de noticiários.
Crie movimento em sua vida, encon tre um hobby, cultive-o.

Por Julia Leal
Psicóloga Clinica

@psi.julialeal

Canal Conecto

Aprenda a fazer um processo de venda no sistema Emporium

A Conecto te explica :)

Venda PDV mobile GPOS 700 - Sistema para supermercado

CONECTO

PARA BÉNS

ANIVERSARIANTES DO MÊS
DESEJAMOS MUITAS FELICITAÇÕES E REALIZAÇÕES,
ALÉM DE UM ABRAÇO VIRTUAL BEM APERTADO E MUITOS ANOS DE VIDA!

01 Setembro

André

ANDRÉ LOURENÇO BAGNOLI
ABAGNOLI@CONECTO.COM.BR
TECNOLOGIA

05 Setembro

André

ANDRÉ PEREIRA DO CARMO
APCARMO@CONECTO.COM.BR
GESTÃO ATIVA

07 Setembro

Klever

KLEVER ALVES AMARAL
KAMARAL@CONETO.COM.BR
SUPORTE

09 Setembro

Daniel

DANIEL ARAUJO DE MEDEIROS
DMEDEIROS@CONECTO.COM.BR
SUPORTE RJ

11 Setembro

Bianou

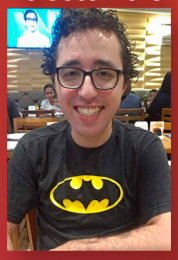
BIANOU CORREIA DE OLIVEIRA
BOLIVEIRA@CONECTO.COM.BR
DESENVOLVIMENTO

12 Setembro

Newton

NEWTON SANTOS VELOZO JUNIOR
NVELOZO@CONECTO.COM.BR
CRIAÇÃO DE CONTEÚDO

19 Setembro



Caio

CAIO FÁBIO RAMOS
CRAMOS@CONECTO.COM.BR
DESENVOLVIMENTO

24 Setembro

Edna

EDNA FERREIRA SILVEIRA
ADMINISTRATIVO/LIMPEZA

24 Setembro

Renata

RENATA PEREIRA DA SILVA
RPSILVA@CONECTO.COM.BR
DIRETORIA

25 Setembro

Wesley

WESLEY DE ARAÚJO MARCELINO
WMARCELINO@CONECTO.COM.BR
DESENVOLVIMENTO

BY CONECTO

Cozinhar é um ato de amor

Após a última publicação pudemos notar que cozinhar, principalmente na pandemia tem se tornado uma paixão entre muitos de nós.

O convite foi feito e respondido com muito carinho, vamos aos pratos enviados:

Por Aline

Por Aline

Por Wesley

Por Wesley

Por Diretoria

Por Daniela

Por Daniela

Por Luiz

Banoffee

INGREDIENTES
1 lata de leite moça cozida (ponto de doce de leite)
6 bananas cortadas em rodelas (depende do tamanho da sua forma)
1 caixinha de chantilly
1 pacote de biscoito maizena triturado (tipo farinha, bem fininho)
200 g de margarina culinária (+ ou -)
1 colher de chá de canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO
Misture o biscoito triturado com a margarina , com a ponta dos dedos,
até formar uma massa lisa. Forre o fundo de uma forma de abrir (fundo falso), e asse por apenas 10 minutos, em forno preaquecido a 180°C.
Retire. Deixe a massa esfriar.
Coloque o doce de leite sobre a massa já fria. Alise para ficar plano.
Pique as bananas em rodelas, e distribua-as sobre o doce de leite.
Coloque por cima
(o chantilly já batido), e alise.
Pegue uma peneira pequena, e espalhe a canela por cima passando-a pela
peneira, para que pulverize melhor por toda a torta.
Deixe na geladeira por 3 horas antes de desenformar.

Por Aline Garajau

NOVA PARCERIA

CONQUER

"A MARCA DE EDUCAÇÃO MAIS LEMBRADA PELOS BRASILEIROS EM 2020"

Fonte: As 100 marcas mais lembradas pelos brasileiros na pandemia da Covid-19 - Revista Exame

OU VAI OU VOA

ESCOLA_ CONQUER

A Escola de Negócios da Nova Economia.

A Conquer é a escola de negócios da nova economia, que nasceu da nossa insatisfação com as instituições de ensino tradicionais, que focam muito na parte teórica e não ensinam as habilidades práticas que realmente fazem a diferença para um profissional se destacar e chegar ainda mais longe.

Nossos cursos abordam desde soft skills, Liderança, Inovação, Data Analysis a Conquer Já se tornou referência em educação no país. Com 6 unidades pelo Brasil, a escola possui cursos online e também leva treinamentos personalizados para dentro de empresas

EM BREVE MAIS INFORMAÇÕES