

RUTH DUARTE BATENDO PONTO

*ruth@ibmecrj.br



DIVULGAÇÃO

Liberte-se do pessimismo

O escritor Oscar Wilde fez uma declaração interessante com uma pequena dose de ironia: "O pessimista é uma pessoa que, podendo escolher entre dois males, prefere ambos". Provavelmente, você já se deparou com uma pessoa assim, que analisa a maioria das situações sob as lentes do pessimismo e, certamente já percebeu seu quadro comportamental: o azedume, a amargura, as reclamações constantes, o mau humor.

Não me refiro àquele que manifesta insatisfação ou resistência diante de uma situação baseando-se em uma análise de fatos e dados e sim ao pessimista contumaz, àquele que vê sempre o pior cenário, que

prevê sempre o fracasso independente do contexto.

Pessoas que agem frequentemente com pessimismo só visualizam as adversidades, ficam imobilizados diante de obstáculos e dificilmente se abrem a novas ideias e oportunidades, o que lhes impossibilita certamente sua autorrealização. Na esfera profissional, uma atitude assim pode estagnar a carreira. Caso você tenha se identificado com este quadro saiba que, esta postura contínua de pessimismo não passa de um hábito, na verdade, de um caráter. O lado positivo é que a chave para libertação está em suas mãos.

Para libertar-se, primeiramente você deve ter consciência de que se trata de uma atitude autodestrutiva, produ-

to de uma visão distorcida de suas potencialidades. Portanto, faça uma autoavaliação, identifique seus pontos fortes e reconheça seus pontos vulneráveis. Você perceberá que regularmente coloca luzes de holofote nas dificuldades, direciona seu foco para as chances do fracasso e exercita pouquíssimo as suas competências.

A prática constante do autoconhecimento além de estimular a autoestima e abrir portas para uma trajetória de realizações nos facilita a ter habilidade de saber como e onde agem nossos pontos frágeis. A ordem é: coloque foco e fortaleça suas competências, relativize os obstáculos e tente superar, na medida do possível, seus pontos fracos.

Todos nós temos limites, sobretudo

em áreas que apresentamos pouca aptidão. No entanto, esteja atento às limitações construídas ao longo da vida e à margem da consciência. São as crenças limitantes, convicções distorcidas sobre nós mesmos que comprometem nosso senso crítico e atuam como verdadeiras barreiras pessoais.

Estas premissas negativas internalizadas de forma tão arraigada, tornam o indivíduo um algoz de si mesmo. Entretanto, remover por si mesmo este padrão de comportamento nem sempre é fácil. O trabalho de um coach pode ser de grande auxílio ao desmistificar estas crenças, eliminar seus efeitos, estimular a autorreflexão e, em razão disso, ampliar a consciência de nossas potencialidades. A baixa autoestima pode ser então nocauteada, ela que podemos considerar como a filha predileta do pessimismo.

Além disso, pessoas pessimistas são mal vistas no mundo corporativo. Pesquisa recente identificou o otimismo como uma das competências mais valorizadas pelas empresas. Realmente faz sentido. O indivíduo preso nas malhas do pessimismo transforma adversidades em problemas, reduz possibilidades e contamina o ambiente de trabalho. Enquanto os profissionais otimistas são mais aptos para excelência

funcional por perseguirem resultados, buscarem formas alternativas para o que consideram obstáculos e são mais agradáveis no convívio.

O cuidado neste sentido é não agir com otimismo exacerbado. Profetizar sempre a vitória desconsiderando entraves e ignorando riscos é uma atitude imatura e fora da realidade. Entrar neste campo ilusório o levará invariavelmente à decepção e à perda da força moral no ambiente de trabalho. O profissional otimista valorizado é aquele que tem foco nas possibilidades de sucesso, mas não sem antes analisar a realidade, identificar obstáculos e verificar possíveis atalhos para a solução.

Seja qualquer caminho que vá seguir, certamente haverá altos e baixos. Se optar pela via do pessimismo, criará verdadeiros polos de atração para medos, frustrações, auto-punição e autodesvalorização, enfim, uma atitude negativa e perdedora diante da vida. A escolha é sua. Apenas reflita: pessoas abertas à vida, que têm visão positiva, são sempre geradoras de energia e são muito, mas muito mais interessantes.

* GERENTE DE CARREIRAS DO IBMEC-RJ

ESTADÃO
edu

MAIS NA WEB
POLI. Faculdade cria laboratório de empreendedorismo parceria com Stanford
www.estadao.com.br/educacao

COOPERATIVISMO

Gestão profissionalizada abre portas para formados

Cris Olivette

A Universidade Federal de Viçosa (MG) é a única do País a oferecer a graduação em Cooperativismo. A coordenadora do curso, Nora Beatriz Presno Amodeo (foto abaixo), diz que o objetivo das aulas é formar profissionais capazes de dirigir, impulsionar e assessorar cooperativas, associações e outras organizações da sociedade.

"Além disso, cabe a eles o papel de difundir a educação cooperativista e promover a participação e a autogestão nas organizações. Inclusive, orientando os associados sobre a melhor forma de administrar seus empreendimentos."

Nora afirma que, para atingir esses objetivos, a grade curricular inclui aulas de economia, direito, administração, legislação cooperativa e tributária, políticas públicas, economia solidária e administração financeira em cooperativas. "Eles usam esses conhecimentos para projetar cooperativas, avaliar sua viabilidade econômica e as necessidades da comunidade. Também definem as atividades que serão oferecidas à população", explica.

A aluna do último semestre da graduação, Gleice Santana Moraes, de 23 anos, conta que no decorrer do curso, uma área despertou mais o seu interesse. "Passei vários semestres



ARQUIVO PESSOAL

A ESTUDANTE

GLEICE S. MORAIS

ALUNA DO 9º SEMESTRE DA UFV

* Aos 23 anos, ela está concluindo o curso e fez estágio no Sistema Ocemg, que congrega sindicatos de cooperativas de

Minas Gerais. O que mais gostou no trabalho foi ter mantido contato com o público durante visitas técnicas. Perto da formatura, ela acaba de ser contratada por uma cooperativa de crédito, área que mais lhe atrai

buscando muita informação sobre o cooperativismo de crédito. E, agora, antes mesmo da formatura, não teve dúvidas em aceitar uma proposta de trabalho da cooperativa de crédito Sicoob Coopemata."

Segundo a estudante, ao to-

do, ela recebeu três propostas de trabalho nesse último semestre. O fato reforça a afirmação da professora, que afirma que o mercado de trabalho para essa carreira está bastante aquecido. "A tendência de profissionalização na gestão de

cooperativas aquece a procura tanto pelo bacharel quanto pelo tecnólogo". Ela considera que, para ter um bom desempenho na carreira, o profissional deve gostar de trabalhar com pessoas, incentivando participação de cooperados.

Foi justamente o contato com o público o que mais agradou a estudante durante o período de estágio, realizado no Sistema Ocemg, formado pela junção do Sindicato das Cooperativas do Estado de Minas Gerais (Ocemg) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo de Minas Gerais (Sescoop-MG).

"Durante o estágio, tive a oportunidade de vivenciar o trabalho interno no Sistema Ocemg, além de acompanhar visitas técnicas às cooperativas, que demandavam viagens que duravam uma semana."

Apesar do cansaço, Gleice afirma que as visitas técnicas eram muito prazerosas. "Percebia que esse tipo de trabalho rendia muito para a minha formação acadêmica e profissional." A jovem afirma que o trabalho dinâmico lhe dá mais prazer na comparação com as tarefas burocráticas que realizava internamente na Ocemg.

"Durante essas viagens, também realizávamos 'Visitas de Sensibilização', para chamar a atenção das pessoas quanto a importância do cooperativismo, e informá-las a respeito de itens elementares da lei do cooperativismo (5.764/71)."

No curto prazo, a aluna deseja realizar pós-graduação. "Quero me especializar em cooperativismo de crédito. Depois, devo fazer mestrado. O que não quero é parar de estudar."



ARQUIVO PESSOAL

CIEE

Cursos gratuitos de tecnologia da informação oferecem 500 vagas

O CIEE está com 500 vagas abertas para formação de turmas de oito cursos e quatro oficinas de tecnologia de informação (TI), todos gratuitos e presenciais, em parceria com a Impacta. Inscrições gratuitas no site www.ciee.org.br. O objetivo é qualificar os estudantes cadastrados no banco de dados do CIEE para que tenham mais chances de aprova-

ção em vagas de estágio e aprendizagem. A carga horária dos cursos varia de 8 horas a 36 horas, enquanto as oficinas têm duração de 3 horas a 4 horas. São 20 alunos por sala em aulas pela manhã (das 8h15 às 12h15) ou à tarde (das 13h às 17h) nos laboratórios de informática do CIEE (Rua Tabapuã, 445, 4º andar, no bairro Itaim Bibi, na capital paulista).

PROCESSO DE SELEÇÃO

ADMINISTRAÇÃO, ECONOMIA, DIREITO, CONTABILIDADE, PEDAGOGIA, ESTATÍSTICA, SECRETARIADO EXECUTIVO. FORMAÇÃO DE 12/2013 A 12/2014, EM OSASCO, PARA ÁREAS CORPORATIVAS. BENEFÍCIOS: AUXÍLIO-TRANSPORTE, POSSIBILIDADE DE PRORROGAÇÃO / EFETIVAÇÃO. SIGLA: BRU/BRA.

ADMINISTRAÇÃO, ECONOMIA, ENGENHARIA DE PRODUÇÃO. FORMAÇÃO: 12/2015 A 12/2016. NO BROOKLIN, PARA ATUAR NA ÁREA DE RISCOS. BENEFÍCIOS: VALES TRANSPORTE E REFEIÇÃO, ASSISTÊNCIA MÉDICA E ODONTOLÓGICA. REQUISITO: INGLÊS AVANÇADO. SIGLA: 1066998/ER.

SECRETARIADO EXECUTIVO. FORMAÇÃO: 12/2014 A 12/2015. NA ZONA SUL, PARA A GERÊNCIA DE PRODUTOS. BENEFÍCIOS: AUXÍLIO TRANSPORTE, VALE-REFEIÇÃO, ASSISTÊNCIA MÉDICA. REQUISITOS: INGLÊS INTERMEDIÁRIO E INFORMÁTICA. SIGLA: 0924324.

ENGENHARIA ELÉTRICA. FORMAÇÃO: 12/2015. NA ZONA SUL, PARA ATUAR NA GERÊNCIA DE PRODUTOS. BENEFÍCIOS:

AUXÍLIO TRANSPORTE, VALE-REFEIÇÃO, ASSISTÊNCIA MÉDICA. REQUISITOS: INGLÊS INTERMEDIÁRIO E INFORMÁTICA. SIGLA: 00991902.

ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, COMPUTAÇÃO. FORMAÇÃO: 3º OU 4º ANO. NA ZONA SUL. PARA ATUAR NA ÁREA DE PRODUTOS. BENEFÍCIOS: VALE-TRANSPORTE, AUXÍLIO MÉDICO E ODONTOLÓGICO. REQUISITOS: INGLÊS INTERMEDIÁRIO E OFFICE. SIGLA: 1072593.

SECRETARIADO, ADMINISTRAÇÃO. FORMAÇÃO: 12/2015. NA VILA OLÍMPIA. BENEFÍCIOS: VALES TRANSPORTE E REFEIÇÃO. REQUISITO: INGLÊS FLUENTE. SIGLA: 1069535/ER.

Mais informações

PARA CONCORRER ÀS VAGAS, CADASTRE-SE EM WWW.CIEE.ORG.BR. ATENDIMENTO AO ESTUDANTE, TEL. (11) 3046-8211; ATENDIMENTO A EMPRESAS, TEL. (11) 3046-8222.

MAIS DADOS

R\$ 2,3 mil

É a média salarial para um recém-formado

9 semestres

É o tempo de duração do curso de graduação

Disciplinas

Economia das cooperativas, gestão empresarial cooperativa, gestão organizações coletivas

Notas

ESTUDO

Desemprego entre mulheres cai em 2013

A presença das mulheres no mercado de trabalho na região metropolitana de São Paulo passou de 56,1% em 2012, para 55,1% em 2013. O estudo, feito pela Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (Seade) e pelo Departamento Inter-sindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), também identificou que a participação masculina caiu de

71,5% para 70,6%. Segundo os dados, em 2012 a taxa de desemprego total entre as mulheres estava em 12,5% e caiu para 11,7% em 2013, sendo a menor taxa de desemprego total registrada na década de 2000. Entre os homens, a taxa passou de 9,4% em 2012 para 9,2% em 2013. O rendimento médio real por hora das mulheres aumentou 0,8%, entre os homens houve queda de 1,3%. Entre 2012 e 2013 o nível de ocupação para as mulheres apresentou estabilidade, com 2 mil novas vagas.

APÓS SETE ANOS Interior do País cria mais empregos

Desde 2005, o interior do Brasil não ultrapassava as áreas metropolitanas na criação de empregos com carteira assinada, como ocorreu em 2013, segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), do Ministério do Trabalho e Emprego. O levantamento do Caged indica que o interior de nove Estados (Pará, Ceará, Pernambuco, Ba-

hia, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Rio Grande do Sul) foi responsável pela abertura de 340.881 postos formais, enquanto as áreas metropolitanas empregaram 211.190 pessoas. Apesar de o estudo não abranger todo o País, a representatividade desses Estados é expressiva. Juntos, foram responsáveis por 552.071 empregos formais, de um total de 730.687 criados no País em 2013. A política de reajuste real do salário mínimo contribuiu para esse resultado.

Múltipla escolha

Petrobrás abre 100 vagas imediatas e mais 1.132 para cadastro reserva

A Petrobrás lançou edital do processo seletivo que dispõe de 1.232 oportunidades, sendo 100 vagas imediatas e 1.132 de cadastro reserva. Ao todo, 184 ofertas serão reservadas aos candidatos com deficiência. Profissionais com nível médio ou técnico concorrem a postos como técnico de exploração de petróleo, logística e transporte

júnior. Já para os de nível superior, as vagas são para engenheiro de meio ambiente e de produção, e médico do trabalho. Os interessados poderão se inscrever até o dia 17 de março pelo site da Fundação Cesgranrio (www.cesgranrio.org.br). Os valores das taxas são de R\$ 40 para o nível médio e de R\$ 58 para nível superior.