



JBC

Jornal Building Conectores

Informativo oficial do GRUPO BUILDING

Ano: 14

n° 74

Agosto 2017

PARABÉNS!
ANIVERSARIANTES
SETEMBRO

Eugênio (Qualidade) Empresa: Builtrade	01/09
Gilberto (Montagem) Empresa: MNL	01/09
Lucivaldo (Manutenção) Empresa: ECM	02/09
Paulo (Vendas) Empresa: Building	05/09
Dário (Almoxarifado) Empresa: Building	08/09
Douglas (Injetora) Empresa: Builtrade	14/09
Allan (Furadeira) Empresa: MNL	16/09
Diogo (Montagem) Empresa: MNL	16/09
Samuel (Injetora) Empresa: Building	19/09
Claudinei (Ferramentaria) Empresa: Building	27/09
Henrique (Contábil) Empresa: Building	29/09

O futebol voltou!!!

Mais uma vez os colaboradores se juntaram para desfrutarem de um momento de descontração através do futebol organizado pelos mesmos.

Fazia algum tempo que o futebol society estava parado, mas no começo de Agosto foi retomado e já possui aproximadamente 20 pessoas.

Os jogos começam logo após o expediente da fábrica, na Sexta-feira, das 16h:30 às 18h.

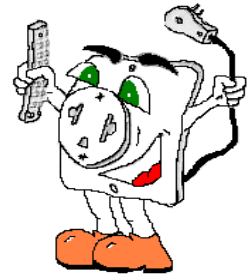
Caso você tenha interesse em participar pode procurar alguns dos integrantes que são:

o Jorge (almoxarifado), Joaquim (parafuso) ou Welber (ferramentaria).

O André (expedição) foi revelação, pois se destacou como artilheiro, jogando na posição centroavante.

Os integrantes criaram um grupo no whatsapp chamado "Resenha do Futebol" onde aproveitam para se organizarem, pois normalmente após o jogo eles fazem um churrasco com música, sempre comentam como foi o jogo e aproveitam para fazer brincadeiras com os colegas.

Seja grato pela vida!



Mascote Building

Saiba como aumentar sua felicidade no trabalho

Para manter-se no estado feliz no trabalho, a primeira dica é prestar atenção nos seus hábitos, pois eles podem interferir nas respostas do seu corpo e influenciam diretamente o seu humor no trabalho, então tente dormir pelo menos 6h por dia, pois menos do que isso a intolerância e inabilidade afetiva (oscilação de humor) tendem a ser maiores. Alie os cuidados também com uma alimentação equilibrada e saudável, pois segundo o Ministério da Saúde, o estilo de vida é responsável por 54% do risco de morte por cardiopatia, 50% pelo risco de morte por acidente vascular cerebral, 37% pelo risco de morte por cancro e, no total, por 51% do risco de morte de um indivíduo.

Outra dica é pratique atividades físicas pelo menos 3 vezes por semana, pois ajudarão a liberar várias substâncias co-

mo endorfina, que promovem bem-estar e a partir do 21º dia os neurotransmissores começam a ser regulados. Não esqueça de procurar por um profissional para orientá-lo. O segredo para fazer mais em menos tempo, de acordo com especialistas, é fazer pausas curtas cronometradas ao longo do expediente, pois podem ser fundamentais para melhorar a concentração e sensação de bem-estar, desta forma, respeite as paradas que o seu serviço permite e dedique 3 minutos para esvaziar a mente sem fazer nada neste tempo. No momento que a mente fica vazia, você libera a noradrenalina e, com isso, consegue suportar o ritmo do dia com menos ansiedade", afirma o psicanalista Luiz Fernando Garcia.

Segundo uma pesquisa feita pela NASA o cochilo aumenta a produtividade e concentra-

ção, então coloque o despertador para funcionar no seu almoço e desfrute dos benefícios.

Questionar sua intolerância por outra pessoa do trabalho faz com que você se conheça mais, pois projetamos no outro aquilo que temos e que não aceitamos, ou pode ser uma admiração exacerbada pelo outro. Investigar as razões deste estranhamento aumenta o grau de empatia e a capacidade de entender as pessoas.

Descubra quais são as situações que deixam você estressado e evite-as. Fazer este monitoramento e controle aumentará a sua tolerância e bem-estar.

Para ler todas as dicas dos especialistas [clique aqui!](#)

Fontes: Minha Vida e Exame.com

Participe do jornal!

Nascimento de filho, casamento e outros assuntos também podem ser compartilhados aqui com seus colegas! Procure o Alessandro (TI), Daiana (RH) ou a Giselle (Marketing).

O jornal é de todos nós!

Este jornal e outros conteúdos estarão disponíveis nas nossas redes sociais abaixo.



Visite o nosso Blog:

www.tomadasblux.com.br

Tempo de Casa

Nesta edição o destaque é para **Angélica Domingos da Silva**

Angélica iniciou sua carreira em 02/05/2013 como auxiliar de montagem “D”, no setor da montagem. Em 01/03/2016 passou para auxiliar de montagem “C” onde continua até hoje.

Agradecemos por seu desempenho, perseverança e dedicação!



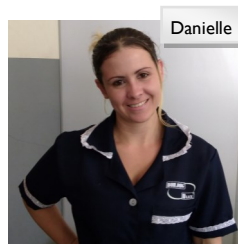
Angélica no seu posto de trabalho, no setor da montagem.

Novos Colaboradores

Desejamos boas-vindas à nova colaboradora da equipe de limpeza da Building Danielle da Silva Pereira e também para o novo colaborador Edson Marcos da Silva que é o novo Coordenador do setor de Qualidade, com sua vivência e experiência no setor trará bons resultados.

No setor da montagem recebemos os novos auxiliares de montagem Adriano Ulian Lemes (ECM) e Rodrigo Amaro dos Santos (ECM) e no setor da furadeira Allan César Rodrigues de Castro (MNL), Washington Wagner Almeida do Nascimento (MNL), Ailton Leonardo da Silva (Building) são os novos auxiliares de produção.

Sejam bem-vindos e desejamos muito sucesso!



Danielle



Edson



Adriano (à esquerda) Rodrigo (à direita)



Allan (à esquerda) Washington (no centro) Ailton (à direita)

5 habilidades requisitadas para se trabalhar em equipe

A Daiana, do setor do RH, indicou mais esta matéria, pois uma das principais características procuradas hoje no mercado é saber trabalhar em equipe, o que contribui para o aumento da produtividade e da motivação.

Trabalhar em equipe também é benéfico para agregar valor e gerar confiança, proporcionando um ambiente saudável e positivo.

Abaixo estão as 5 habilidades essenciais para um trabalho em equipe:

1-) Administrar conflitos: É importante saber lidar com os conflitos do dia a dia na empresa. Neste sentido, desenvolver a habilidade de conversar para esclarecer os fatos e conciliar as necessidades é sempre a melhor opção nesse momento. Assim você gera confiança e afeição da equipe.

2-) Comunicação: Saber valorizar a comunicação entre você e os outros colaboradores é fundamental para o

trabalho em equipe. Escutar e falar na hora certa também é uma habilidade importante para que o ambiente se torne agradável e produtivo.

3-) Proatividade: Tomar atitude é um ponto positivo. Estar sempre disposto a ajudar e a resolver os problemas ajuda no seu desenvolvimento e de sua equipe.

4-) Inovar: Procurar inovar é sempre importante para o crescimento da empresa e dos profissionais. Buscar soluções e alternativas é fazer com que todos cheguem ao melhor resultado com mais assertividade e o que é melhor, em pouco tempo.

5-) Confiança: É fundamental desenvolver a confiança entre as pessoas que estão a sua volta. Gerar esse sentimento é ganhar um espaço maior na equipe, pois você sempre será o apoio de cada um e saberá quando e como contar com cada colaborador.

Essas habilidades citadas são formas de aprender a importância de cada gesto que você desenvolve em sua empresa.

É preciso compartilhar com o outro para chegar ao objetivo final.

Empresas valorizam profissionais capazes de gerir e motivar os colaboradores, buscando sempre o desenvolvimento da equipe e os melhores resultados. Veja no Blog o [infográfico!](#)

