

**Curso de
Como Viver com Qualidade**

I. Programa do que você irá aprender:

1. Esclarecimentos Quanto a Focarmos o Ambiente de Trabalho
2. Levantamento dos Conceitos
3. Estresse
4. Dividindo o Tempo para Si Mesmo
5. Estresse ocupacional
6. Qualidade de vida
7. O que você precisa?
8. A Quem Cabe a Responsabilidade pela Qualidade de Vida?
9. Os Programa de QVT Devem Envolver Questões de:
10. O que se Espera dos Empregados no Terceiro Milênio?
11. Tem um Elo Perdido nas Organizações!!!????
12. O que se Espera Hoje dos Profissionais do Terceiro Milênio?
13. Espiritualidade no Trabalho. O que É?
14. Espiritualidade – o Elo Esquecido nos Modelos de Gestão
15. Como se consegue isto?
16. Canção dos homens

1. Esclarecimentos Quanto a Focarmos o Ambiente de Trabalho

- Quantas horas você trabalha por semana?
- O seu final de semana é livre para atividades pessoais?
- Você consegue ter um hobby, passar tempo de qualidade com sua família?

Um estudo da Right Management revela que 67% das pessoas gastam mais tempo no trabalho, em comparação a 2008, quando iniciou a crise econômica global. A pesquisa foi feita com 325 empregadores dos EUA, que responderam à seguinte pergunta:

"Os funcionários de sua organização trabalham mais horas hoje do que há 5 anos?".

1.1. Os resultados:

67% - Afirmaram que os empregados estão passando períodos consideravelmente mais prolongados em seus escritórios

23% - Responderam que não ocupam mais horas do dia hoje do que cinco anos atrás.

10% - Disseram que estão trabalhando "um pouco mais" do que faziam no período anterior à crise de 2008.

A pesquisa revela que 67% das pessoas passam sua vida trabalhando.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) disponibiliza hoje o primeiro "Relatório Mundial sobre Trabalhadores Domésticos no mundo".

O estudo refere que existem perto de 53 milhões de pessoas a trabalhar em atividades domésticas, e chama a atenção para o fato de grande parte destes trabalharem sem proteção.

2. Levantamento dos Conceitos

EXERCÍCIOS

EXPRESSE EM UMA IMAGEM O QUE REPRESENTA qualidade de vida, estresse, conflito e relacionamento interpessoal

O QUE favorece o (a) ... Cite no máximo três itens

3. Estresse

Avalie o seu nível de estresse – instrumento de Ana Maria Rossi e David Ralston, da Universidade de Oklahoma:

<http://www.ismabrasil.com.br/testes/teste-seu-nivel-de-stress>

<http://www.ismabrasil.com.br/testes/avalie-a-sua-autoestima>

4. Dividindo O Tempo Para Si Mesmo

EXERCÍCIO	
ATIVIDADES	QUANTIDADE DE HORAS
TRABALHO	
EXERCÍCIOS FÍSICOS	
BOA ALIMENTAÇÃO	
REPOUSO	
RELAXAMENTO	
HIGIENE PESSOAL	
LAR	
PRAZER	
DESAFIO PESSOAL	
INTIMIDADE	
AMIGOS	
LAZER	

5. Estresse ocupacional

Incapacidade do organismo humano em lidar com as “pressões”do ambiente, percebidas como ameaçadoras ao seu equilíbrio ou bem-estar, ultrapassando os recursos pessoais de adaptação.

6. Qualidade de vida

“Um conjunto de ações de uma organização que envolve diagnóstico e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho”

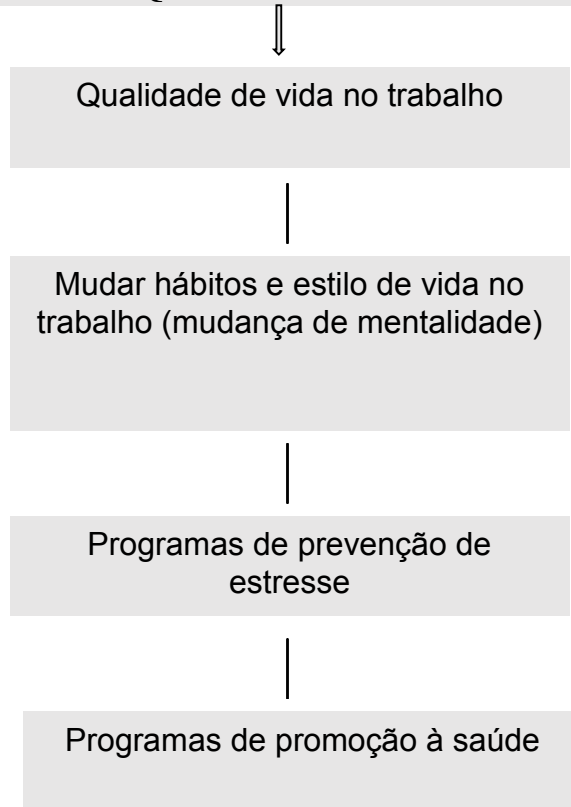
(Albuquerque e França, 1998).

“ A pessoa passa a maior parte de sua vida na organização. Logo a organização tem que cuidar do seu bem-estar no trabalho.”

Carlos Campos de Carvalho/Diretor de RH - BMC

7.

O QUE VOCÊ PRECISA?



8. A Quem Cabe a Responsabilidade pela Qualidade de Vida?

Ao indivíduo?	Seus hábitos de vida afetam sua qualidade de vida
	<i>As políticas organizacionais</i>
A organização?	<i>As condições de trabalho</i>
	<i>Os estilos de gerência e o clima organizacional</i>
	<i>Formulação de políticas de desenvolvimento sustentado</i>
Ao estado?	<i>Formulação de políticas de distribuição de renda</i>
	<i>Acesso amplo aos bens essenciais</i>
	<i>Adequada alocação de recursos públicos</i>

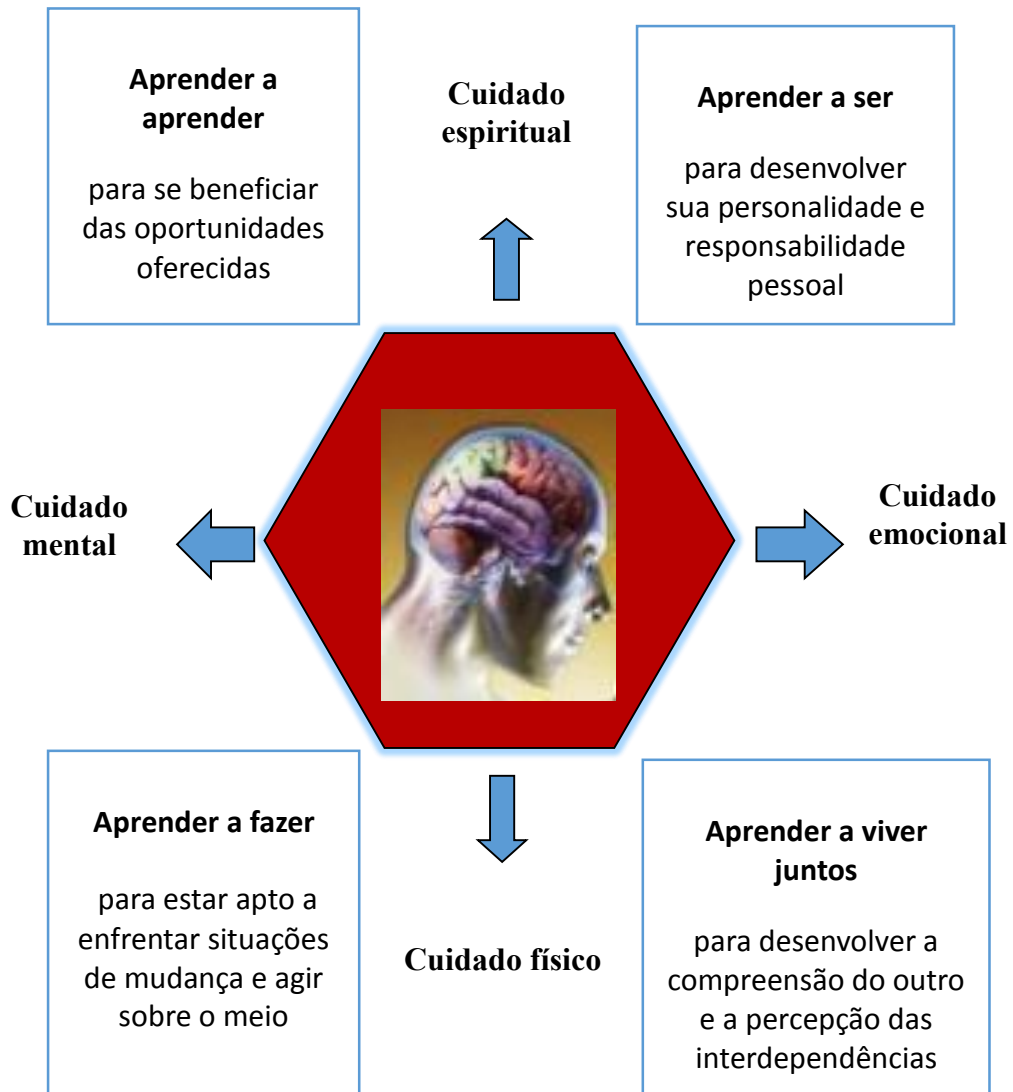
9. Os Programa de QVT Devem Envolver Questões de:

1. Higiene, segurança e iluminação
2. Novos desenhos de cargos
3. Estruturas organizacionais que privilegiem o crescimento e o desenvolvimento profissional
4. Reorganização das tarefas
5. Autonomia
6. Uso de habilidades, etc

• **E o que mais?**

10.O que se Espera dos Empregados no Terceiro Milênio?

1. Lidar com as crescentes exigências do cidadão.
2. Tornar a administração pública e privada transparentes e éticas.
3. Utilizar e preservar de forma racional e eficaz os recursos dos contribuintes.

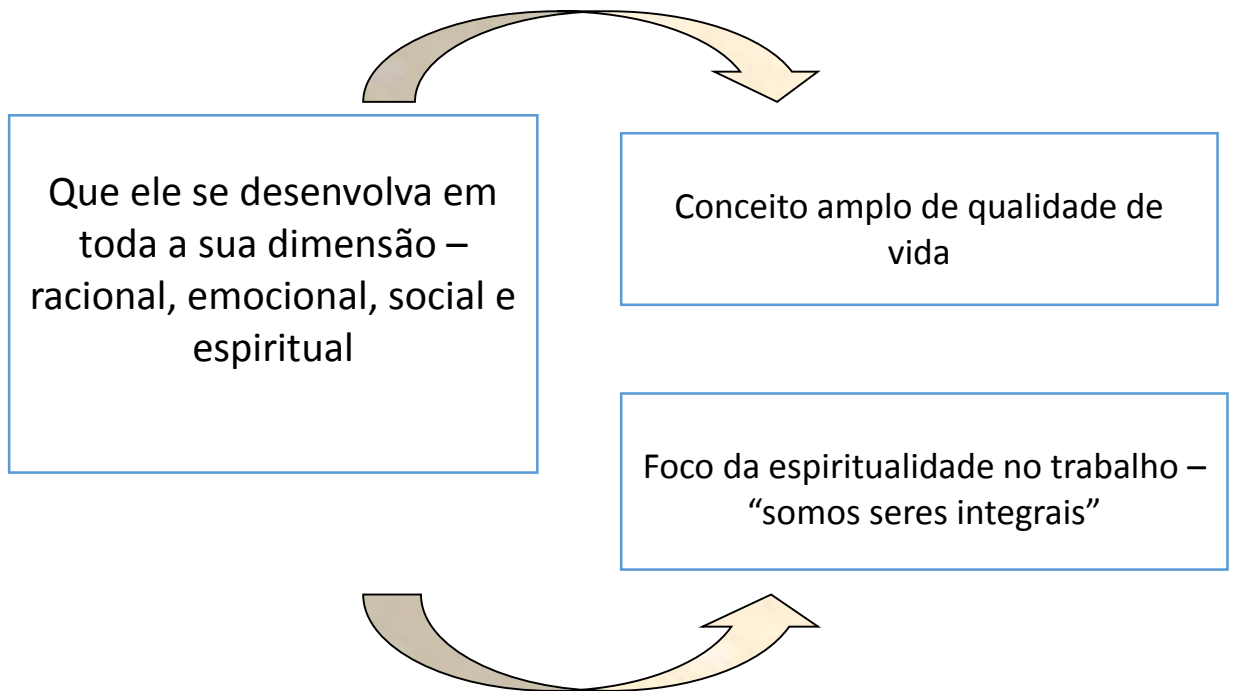


11.Tem um Elo Perdido nas Organizações!!!????

- Gestão/Técnico**
- Gestão do negócio
 - Informática
 - Controle dos processos
 - Máquinas
 - Padronização
 - Processos de produção

- ?**
- Problemas de relacionamento
 - Dificuldade de obter cooperação
 - Falta de motivação e compromisso
 - Falhas na comunicação

12.O que se Espera Hoje dos Profissionais do Terceiro Milênio?



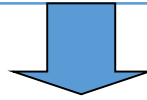
13. Espiritualidade no Trabalho. O que É?

Precisamos repensar e desenvolver novas crenças, novos conceitos, novas conexões, novas competências

Não é uma técnica, é um valor de vida

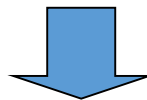
14. Espiritualidade – o elo esquecido nos modelos de gestão

Um novo jeito que pode ser aprendido e aplicado pelas pessoas e pelas organizações com o intuito de transformar o trabalho numa experiência que transcenda as ações diárias, no qual a motivação e o entusiasmo venham de dentro para fora, naturalmente.



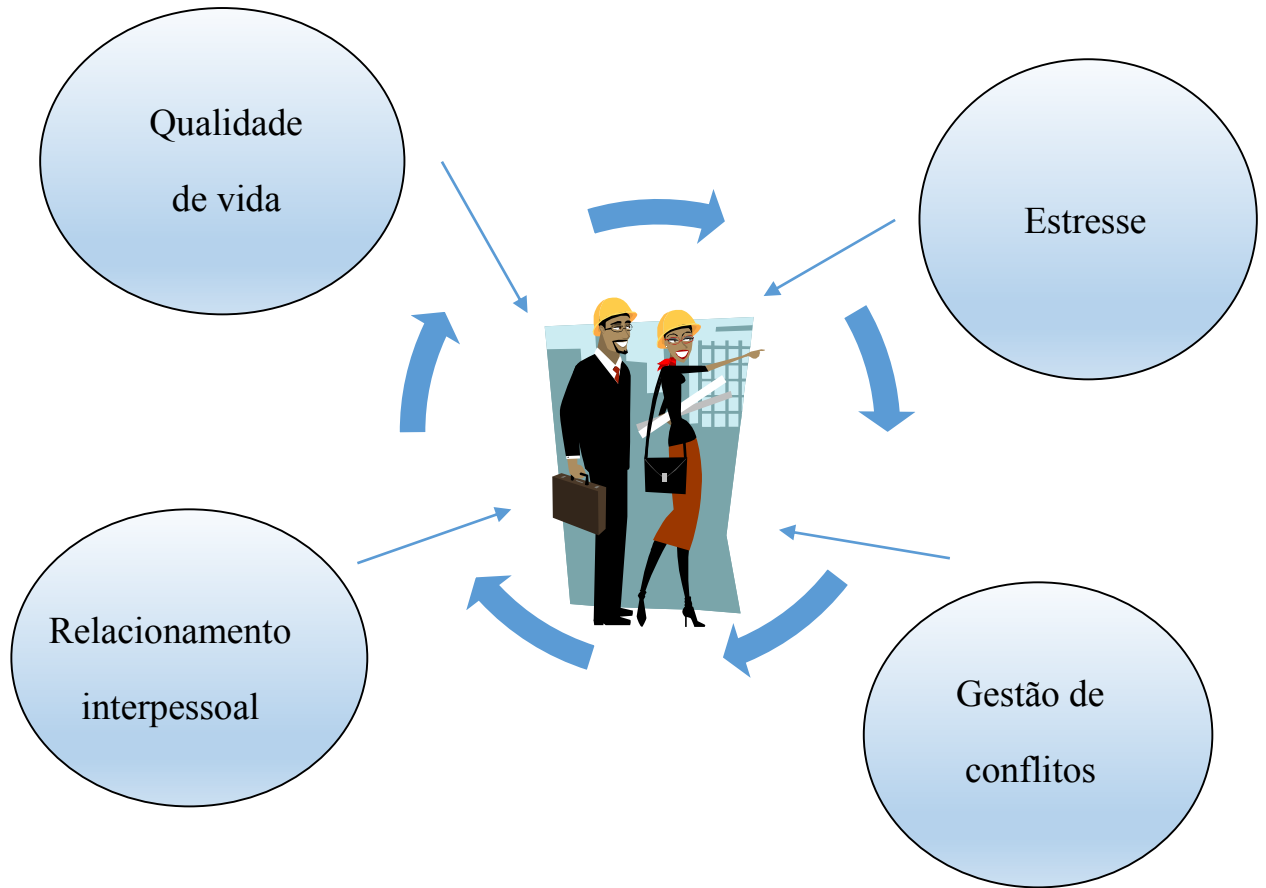
Significado da vida

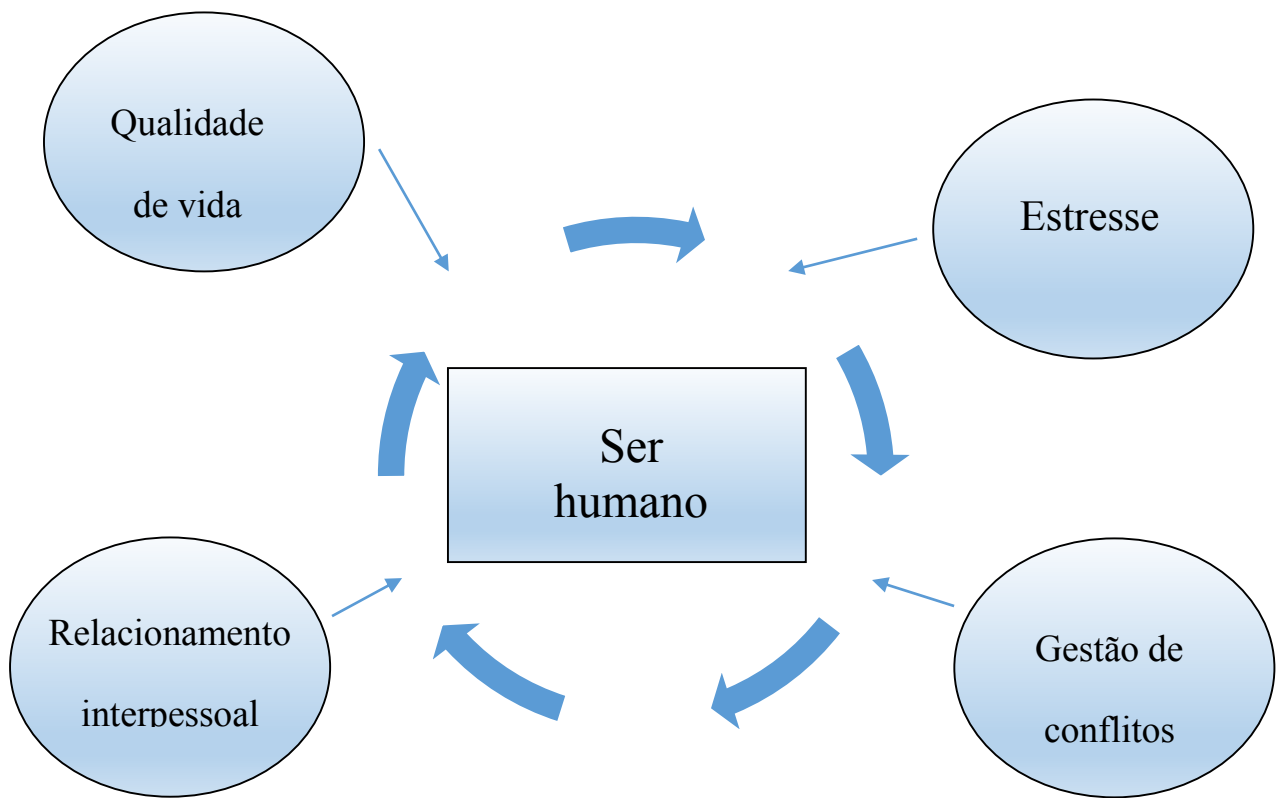
Significado da vida na empresa

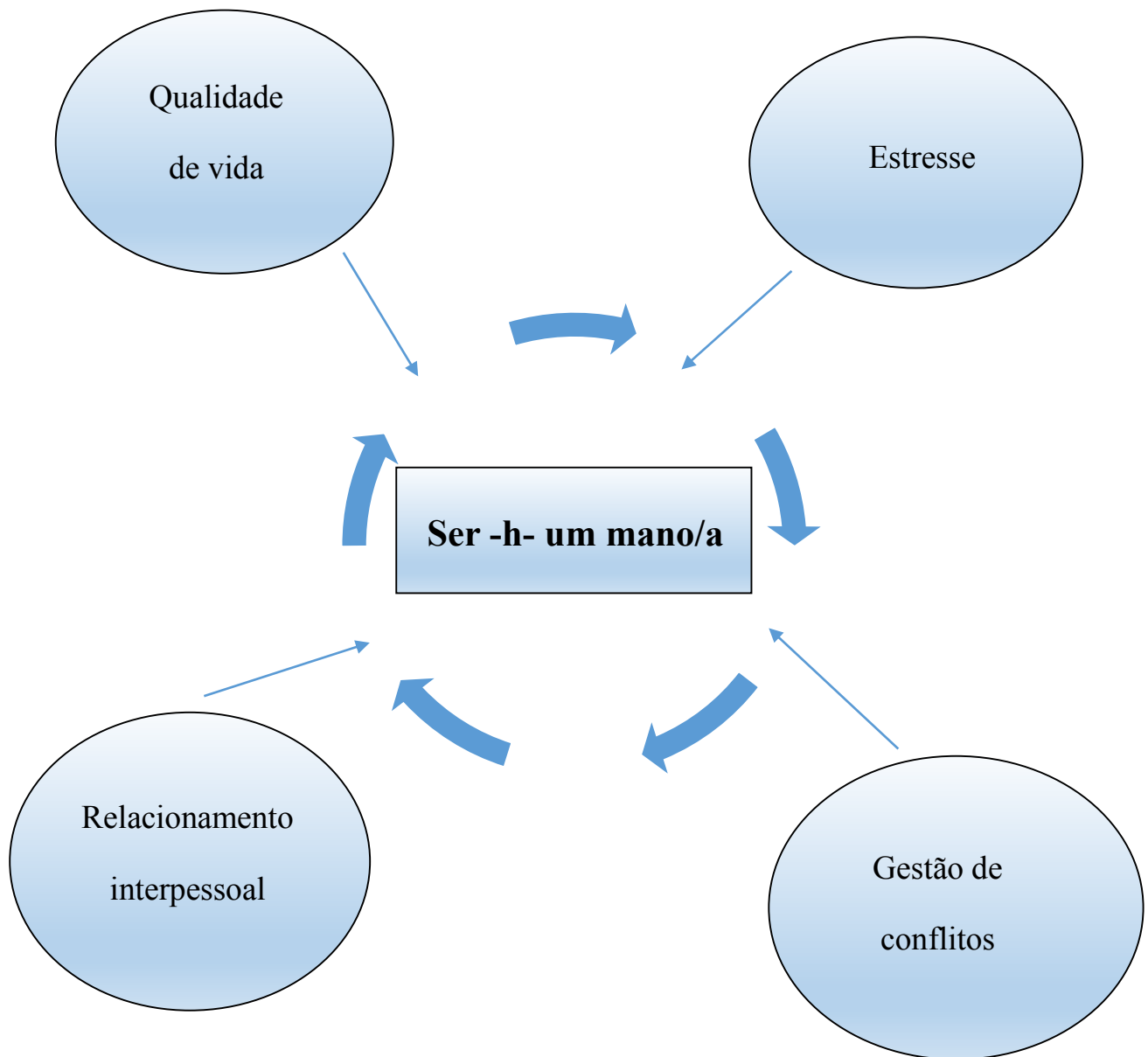


ESPIRITUALIDADE

15. Como se consegue isto?







16. Canção dos homens



"Quando uma mulher, de certa tribo da África,
sabe que está grávida, segue para a selva com outras mulheres
e juntas rezam e meditam até que aparece a "canção da criança".

Quando nasce a criança, a comunidade se junta
e lhe cantam a sua canção.

Logo, quando a criança começa sua educação,
o povo se junta e lhe cantam sua canção.

Quando se torna adulto, a gente se junta novamente e canta.
Quando chega o momento do seu casamento a pessoa escuta a sua canção.
Finalmente, quando sua alma está para ir-se deste mundo,
a família e amigos aproximam-se e,
igual como em seu nascimento,
cantam a sua canção para acompanhá-lo na "viagem".

"Nesta tribo da África há outra ocasião na qual os homens cantam a canção.
Se em algum momento da vida a pessoa comete um crime
ou um ato social aberrante, o levam até o centro do povoado
e a gente da comunidade forma um círculo ao seu redor.
Então lhe cantam a sua canção".

A tribo reconhece que a correção para as condutas
anti-sociais não é o castigo;
é o amor e a lembrança de sua verdadeira identidade.

Quando reconhecemos nossa própria canção
já não temos desejos nem necessidade de prejudicar ninguém."

"Teus amigos conhecem a "tua canção"

e a cantam quando a esqueces.

Aqueles que te amam não podem ser enganados pelos erros que cometes ou as
escuras imagens que mostras aos demais.

Eles recordam tua beleza quando te sentes feio;
tua totalidade quando estás quebrado;
tua inocência quando te sentes culpado
e teu propósito quando estás confuso.”

Tolba Phanem

Enfim...

em cenários de mudança e caos, conquistar a si mesmo é o primeiro passo para o resgate das virtudes humanas. O processo deve ser de dentro para fora, pois através das transformações internas é possível enxergarmos o mundo com uma outra lente, descobrir novas alternativas, ampliar horizontes, e modificar o ambiente ao nosso redor.

Menos conflito

Mais qualidade de vida

Menos estresse

Melhores relacionamentos

