

NOVIDADES



Visando a qualificação da mão-de-obra do segmento de refeições coletivas e de alimentação escolar, o SIERC/RS-SC firmou convênio com a DLB Tecnologia. A empresa possui mais de 10 anos de experiência em ensino à distância, tanto na educação corporativa, quanto no ensino superior. Utilizando uma plataforma online, os colaboradores das nossas empresas terão acesso a cursos profissionalizantes através da internet, sem a necessidade de se ausentar do local de trabalho. Isso implica no aumento da qualidade e da produtividade com redução nos custos.

Cursos disponíveis:

- Rotinas Trabalhistas
- Gestão de Compras
- Atendimento ao cliente
- Equipes de alto desempenho

Próximos cursos:

- CIPA
- Desenvolvimento de líderes

Valores:

- Associados: R\$ 30,00 (trinta reais) por matrícula/curso. Nas 10 primeiras matrículas de cada associado, o valor será de R\$ 25,00 (vinte e cinco reais) por matrícula/curso.
- Não associados: R\$ 50,00 (cinquenta reais) por matrícula/curso.

Vagas:

As vagas são limitadas a 100 (cem) matrículas por mês.

Recursos necessários para acessar os cursos:

- Computador, notebook ou tablet
- Acesso à internet
- Navegador Google Chrome
- O usuário deverá ter um endereço de e-mail

Matrículas:

- As matrículas poderão ser solicitadas através dos e-mails: sierc@sierc.com.br; ou gerencia@sierc.com.br;

Para maiores informações, entre em contato conosco através dos fones: (47) 3329-9006 ou (51) 3051-6620.

MARKETING & CARREIRA

6 dicas para você manter o foco e evitar distrações

Por vezes é difícil se concentrar no trabalho. E, hoje em dia, na era dos smartphones, nossa atenção é facilmente desviada pelas inúmeras notificações diárias do WhatsApp, Facebook, entre outros. Confira essas 6 dicas para você manter o foco.



Por vezes é difícil se concentrar no trabalho. E, hoje em dia, na era dos smartphones, nossa atenção é facilmente desviada pelas inúmeras notificações diárias do WhatsApp, Facebook, entre outros.

Zig Ziglar uma vez disse que “A falta de direção, e não a falta de tempo, é o problema. Todos nós temos vinte e quatro horas por dia”.

Mais do que tudo, o foco nos ajuda a melhorar nosso desempenho. Ele nos permite concluir tarefas dentro do prazo estipulado e lidar com momentos estressantes com mais facilidade.

Melhorar a concentração significa aumentar a produtividade. As duas coisas andam juntas. No entanto, eliminar distrações não é algo lá muito fácil. Hoje, por exemplo, é meu aniversário e as notificações não param de pipocar na tela do celular. Fui obrigado a colocá-lo em modo avião para poder me concentrar no texto.

Mas e num dia normal de trabalho, como manter o foco?

Confira essas 6 dicas para você evitar distrações.

1 – Dê um jeito na desordem — física e mental

Ter uma mesa de trabalho organizada pode reduzir os níveis de estresse e deixar você mais motivado para executar as tarefas. Além de dar um jeito na desordem física, livrar-se da desordem mental, especialmente daqueles pensamentos que afetam o seu foco, pode elevar significativamente seu desempenho. Gaste uns minutos todos os dias para limpar e organizar sua mesa — e seus pensamentos.

2 – Crie uma lista de coisas a fazer

O sentimento de realização vem com o sucesso em terminar suas tarefas. Charles Duhigg dedica um capítulo de seu novo livro, “Mais Rápido e Melhor“, para falar disso. Quando você divide seus projetos em “porções”, consegue lidar com cada tarefa como se fosse uma “mordida por vez” e ficará motivado para concluir o restante dentro do prazo.

3 – Faça uma coisa de cada vez

Multitarefas fazem seu cérebro impulsionar dopamina, o que o torna mais propenso a cometer erros e alternar tarefas mais rapidamente. Por isso aconselha-se fazer uma coisa de cada vez, trocando grandes atribuições estressantes por minitarefa que sejam relativamente fáceis de executar.

4 – Faça pequenas pausas cronometradas

“Dar um tempo” quando se está muito agitado ou disperso pode ajudá-lo a retomar o foco. Faça uma caminhada, leia um livro, converse com um colega de trabalho. Qualquer uma dessas atividades cotidianas pode te ajudar a limpar a mente e aumentar a sua produtividade. Mas, não esqueça de cronometrar sua ação. 15 minutos são suficientes.

5 – Remova distrações

A distração é o inimigo número um quando se trata de manter o foco. Limite o número de abas abertas em seu navegador, coloque o celular em modo avião, use fone de ouvido. Essas são algumas dicas simples que podem te ajudar a não se distrair.

6 – Limite a ingestão de café

Essa é a mais difícil pra mim, confesso. Sou viciado em café. Quando estamos sonolentos apelamos para a cafeína. Porém, se tomada em excesso, ela pode ser prejudicial. Seu consumo exagerado pode causar nervosismo, irritabilidade e insônia. Se você precisar de um impulso para trabalhar até tarde e já ingeriu café, tente outras alternativas. Barras de proteína, frutas ou chá podem te ajudar.

Conclusão

O tempo é irreversível. Os minutos e horas que você passa distraído afetam o seu desempenho. Mas, usando as táticas corretas você pode melhorar significativamente a sua concentração.

FONTE: administradores.com.br

ECONOMIA & MERCADO

15 dicas para usar bem o 13º e sobreviver às compras de Natal

Diretor-executivo da Anefac, Miguel José Ribeiro de Oliveira, elaborou uma lista de 15 sugestões para o dinheiro do 13º



Todo ano, a chegada do 13º salário traz um alívio para a maioria dos trabalhadores brasileiros, que conseguem colocar em ordem suas contas, ao menos por algum tempo.

Muitos voltam a ficar com a corda no pescoço poucos meses depois, pagando juros altos no cheque especial ou no cartão de crédito. Para tentar evitar essa novela, reprisada todos os anos, o diretor-executivo da Associação Nacional dos Executivos de Finanças, Administração e Contabilidade (Anefac), Miguel José Ribeiro de Oliveira, fez uma lista de 15 sugestões para o dinheiro do 13º.

São coisas simples, que dependem muito da vontade e do autocontrole do consumidor. Confira abaixo:

- 1) Use o 13º preferencialmente no pagamento de dívidas, principalmente aquelas que embutem encargos maiores como o cartão de crédito rotativo e o cheque especial nos quais a média de juros atinge 15,49% ao mês (463,03% ao ano) e 12,46% ao mês (309,24% ao ano) respectivamente;
- 2) Aproveite para renegociar e regularizar igualmente suas outras dívidas, lembrando de negociar o estorno dos juros de mora embutidos;

3) Quitadas as dívidas, lembre-se de tentar reservar os valores necessários para as despesas de começo do ano, como IPTU, IPVA, despesas escolares como livros, uniformes e matrículas, além das compras de Natal pagas com cheques pré-datados e cartão de crédito, para evitar entrar novamente no vermelho no começo do próximo ano;

4) Após todas estas regularizações e, sobrando alguns recursos, pode ser interessante antecipar alguns pagamentos de algum financiamento junto a bancos, financeiras ou comércio com taxas mais altas que as que são oferecidas pelas aplicações financeiras.

O artigo 52 do Código de Defesa do Consumidor garante a retirada dos juros embutidos nestes financiamentos para as parcelas que eventualmente tiverem seus pagamentos antecipados total ou parcialmente.

5) Não tendo dívidas ou após a regularização das dívidas existentes e, sobrando algum valor, aplique em um fundo de renda fixa ou na caderneta de poupança;

6) Se for fazer um financiamento, pesquise sempre as taxas de juros e demais acréscimos, pois existem enormes variações nas condições;

7) Evite comprometer demasiadamente seu orçamento com dívidas;

8) Evite empréstimos de longo prazo que, além de representarem custos maiores, comprometem sua renda por longo período;

9) Após regularizar seu cheque especial e cartão de crédito, evite entrar novamente nestas duas modalidades de crédito. Cheque especial não é renda e por isso deve ser usado por período curto e emergencial;

10) Se possível, adie as compras a prazo para juntar o dinheiro e comprar à vista, evitando os juros. Entretanto, caso isso não seja possível, pesquise muito, barganhe e compre nos menores prazos possíveis (quanto menor o prazo menor a incidência de juros).

11) Nunca deixe de pesquisar os preços do produto em diversas lojas concorrentes. Você irá achar uma loja com um valor mais barato, com certeza.

12) Sempre que for adquirir algo, negocie o preço, pechinche. “Mesmo que achar barato”.

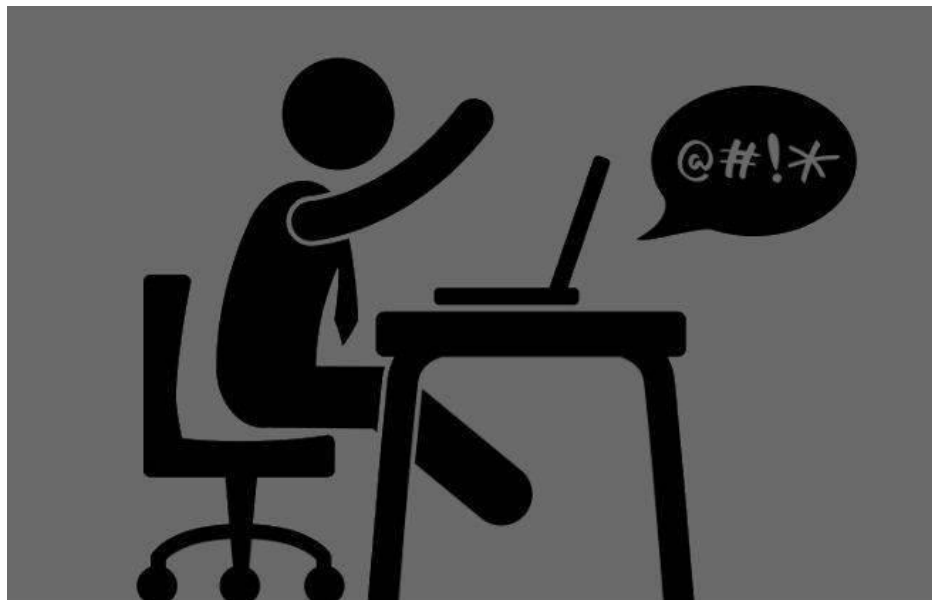
13) Antecipe suas compras de Natal. Quanto mais próximo das festas, mais caros os produtos ficarão. Outras compras podem ser feitas em janeiro, quando há “queima de estoques” nas lojas.

14) Não compre produtos recentemente lançados no mercado. Corre-se o risco de pagar caro. Procure comprar o produto na época de oferta maior. A redução do preço pode chegar a até 50%.

15) Produtos que irão sair de linha também não são uma boa opção de compra. Um carro, por exemplo, no momento em que for vendido, terá uma redução significativa do valor.

INFORME JURÍDICO

Cuidado! Falar mal da empresa em redes sociais pode gerar demissão por justa causa



Vários brasileiros estão insatisfeitos com o atual emprego, conforme uma pesquisa realizado pelo G1[1], 72% das pessoas estão insatisfeitas com o trabalho, seja por falta de reconhecimento, excesso de tarefas, entre outros motivos. Porém muitos usam as redes sociais para desabafar suas angústias sofridas no ambiente do trabalho, e alguns acabaram ultrapassando a linha do bom senso e descarregado todas as frustrações. Diante disso, a 3ª Turma da TRT 15ª Região reconheceu a demissão por justa causa de um trabalhador que publicou ofensas no Facebook[2] contra superiores e contra a própria empregadora, além de ofender o cliente da reclamada no curso do atendimento no call center.

A questão foi levada à Corte regional após decisão de 1º grau reverter à justa causa aplicada ao empregado, por considerar a penalidade desproporcional.

O reclamante por meio da rede social eletrônica fazia comentários pejorativos sobre a empresa além de proferir ofensas graves contra a sua supervisora, embora não citasse o seu nome.

Segundo a juíza Andrea Guelfi Cunha, relatora do processo, as faltas cometidas pelo empregado na rede social já bastariam para a caracterização da justa causa, mas "o comportamento agressivo, desrespeitoso e imoral, que se extrai da conduta que o reclamante adota nas redes sociais, acabou sendo novamente demonstrado no atendimento à cliente da reclamada"

Em outro caso, semelhante ao primeiro, o Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região, também reconheceu a demissão por justa causa ao empregado que curtiu comentários feitos por outra pessoa considerados ofensivos à empresa em que trabalha e a um dos sócios[3]

O Tribunal declara que a prática caracteriza ato lesivo a honra e boa fama contra o empregador, o que configura a justa causa conforme a letra k do artigo 482 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Art. 482 - Constituem justa causa para rescisão do contrato de trabalho pelo empregador:

(...)

K) ato lesivo da honra ou da boa fama ou ofensas físicas praticadas contra o empregador e superiores hierárquicos, salvo em caso de legítima defesa, própria ou de outrem;

(...) grifo nosso

“O fato é grave, posto que se sabe o alcance das redes sociais, isso sem contar que o recorrente confirma que outros funcionários da empresa também ‘eram seus amigos’ no Facebook. A liberdade de expressão não permite ao empregado travar conversas públicas em rede social ofendendo a sócia proprietária da empresa, o que prejudicou de forma definitiva a continuidade de seu pacto laboral”, registrou a juíza Patrícia Glugovskis Penna Martins, relatora da ação.

Diante disso, todo cuidado é pouco e cada ação que tomamos reflete uma consequência. Nos casos em questão, diante dos entendimentos dos nossos tribunais trabalhistas, o ato praticado pelo empregado nas redes sociais contra o empregador pode gerar uma justa causa.

Fonte: JusBrasil

CARDÁPIO ESPECIAL

INFORMATIVO SIERC RS-SC

Edição 17/2016

EXPEDIENTE

Este informativo é uma publicação mensal digital do SIERC RS-SC (Sindicato das Empresas de Refeições Coletivas dos Estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina)

FALE CONOSCO

SIERC RS-SC

Rua Nilo Peçanha nº 44 - Térreo
Vila Nova – Blumenau (SC) - CEP: 89035-260
Tel: (47) 3329.9006

Rua Gonçalves Dias, nº88 - Sala 805
Centro – Canoas (RS) - CEP: 92010-050
Tel: (51) 3051.6620

E-mail: sierc@sierc.com.br



Rua Nilo Peçanha nº 44 - Térreo
Vila Nova – Blumenau (SC) - CEP: 89035-260
Tel: (047) 3329.9006

Rua Gonçalves Dias, nº88 - Sala 805
Centro – Canoas (RS) - CEP: 92010-050
Tel: (51) 3051.6620