



Perícias Médicas e Técnicas para empresas.
Assistência Técnica em momentos decisivos.



O que fazemos?

Atuamos como Assistente Técnico e/ou Engenheiro do Trabalho em ações judiciais que envolvem:

Perícias Médicas		Perícias Técnicas		
 Doença Ocupacional	 Acidente de Trabalho	 Ergonomia	 Periculosidade	 Insalubridade



Sua empresa precisa de um parceiro com conhecimentos trabalhistas avançados.

Somos especialistas em Medicina do Trabalho, entendendo dos produtos e necessidades das empresas, possuindo os diferenciais necessários para potencializar o êxito da sua empresa em ações judiciais que envolvem Perícias Médicas e/ou Perícias Técnicas.

Solicite atendimento personalizado e saiba mais através da nossa central de atendimento.

Uma Empresa parceira do



www.expermed.com.br
www.periciamedicatrabalhista.com.br

51 3029-8087
comercial@expermed.com.br

MARKETING & CARREIRA

O segredo para trabalhar com quem não tem inteligência emocional

Precisa conviver com alguém que só enxerga a si mesmo e fica irritado por qualquer motivo? Respire fundo: há uma saída

Trabalhar ao lado de alguém com baixo nível de inteligência emocional é uma prova de resistência. Mas não, a situação não é pior quando a pessoa em questão é sua chefe: a dificuldade existirá independentemente da relação hierárquica entre as partes.

Imagine lidar com um subordinado que vive atrasando suas entregas por ser excessivamente perfeccionista e inseguro, por exemplo. Graças à sua autoridade como chefe, você terá mais facilidade para conversar com ele e pedir para que melhore, certo?

Errado, diz Adriana Gattermayr, coach e consultora da Gattermayr Consulting. “Formalmente, você tem mais ‘licença’ para dar feedback a um subordinado, mas nada garante que ele vai escutar e mudar seu comportamento”, explica ela. A falta de inteligência emocional, justamente, poderá fazer com que a pessoa tenha dificuldades para aceitar críticas, mesmo quando elas partem do seu próprio líder — em tese, a pessoa mais autorizada para fazê-las.

A saia também é justa se a pessoa com baixa inteligência emocional é um colega de trabalho. Por que ele ouviria suas críticas e conselhos se vocês têm o mesmo nível hierárquico? De acordo com Gattermayr, o par é como um irmão: mesmo que exista amizade entre vocês, sempre haverá um certo clima de competitividade. Isso reduz a abertura para feedbacks.

“O colega vai pensar algo como ‘Quem é você para dizer como devo agir?’”, explica a consultora. “É uma resistência compreensível e difícil de vencer, porque teoricamente você não está mesmo em condições de exercer esse papel”.

A consequência de todas essas dificuldades é o silêncio — e a sofrida permanência do problema. Sem saída, você será obrigado a conviver com pessoas explosivas, inseguras, queixosas e resistentes a opiniões diferentes das suas. “É como trabalhar com uma criança, que só enxerga a si mesma, tem reações desproporcionais à frustração e fica magoada por qualquer motivo”, diz Rodrigo Fonseca, presidente da SBie (Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional).

A boa notícia é que existem inúmeras estratégias para “manobrar” pessoas com dificuldades para lidar com suas próprias emoções. Confira a seguir 5 delas:

1. Adote o mantra “Não é comigo”

Da próxima vez que um colega ou subordinado tomar uma atitude intempestiva porque algo não aconteceu como ele desejava, tente pensar que você não é o verdadeiro motivo por trás daquele descontrole. “Mesmo que a pessoa esteja direcionando sua insatisfação para algo que você fez ou deixou de fazer, entenda que a frustração decorre apenas da sua própria incapacidade de se autorregular, ou seja, não tem nada a ver com você”, afirma Gattermayr.

A melhor atitude é não se abater: deixe o outro despejar sua insatisfação sem tomar carona na sua enxurrada emocional. Com a compreensão íntima de que você não é o responsável por todo aquele mal-estar, ficará mais fácil manejar a situação de forma mais equilibrada e produtiva.



2. Evite discutir o problema por muito tempo

Pessoas com baixo nível de inteligência emocional costumam perder muito tempo apontando culpados, lamentando-se pelo que deveria ter sido feito e planejando retaliações, afirma Gattermayr. Para ajudá-la a lidar com a questão de forma mais objetiva, o conselho é deixar o passado para trás — e trazer o foco para ações prospectivas.

“Procure atrair a atenção da pessoa para a solução e evite discutir o problema, mesmo que no intuito de se defender”, orienta a coach. “Para cessar um ataque emocional, a melhor saída é levar o foco para algo produtivo, isto é, para a solução”.

3. Dê feedbacks negativos em privado (e positivos em público)

Se você vai pedir uma mudança de comportamento para um subordinado com baixa inteligência emocional, nunca faça isso na frente do resto da equipe. É melhor chamá-lo para uma conversa particular numa sala fechada, ou você corre o risco de provocar sentimentos de mágoa e ressentimento. Se for um elogio, por outro lado, a fala pode e deve ser pública, diz Fonseca. Feedback contínuo: conheça uma nova abordagem sobre avaliação de desempenho Patrocinado

No caso de um feedback negativo, é importante que haja descrição e confidencialidade — mas é preciso falar com clareza. Mesmo que a pessoa ainda não tenha ferramentas para entender profundamente o que você está dizendo e tente se defender, tenha paciência e diga tudo que for necessário.

Segundo Gattermayr, é importante evitar conversas quando você também está com raiva. Afinal, feedback não é retaliação nem “sessão de descarrego”; trata-se de um momento que exige serenidade para ouvir, ensinar e também aprender.

4. Tente conhecer a história de vida do outro

De acordo com Fonseca, você só saberá lidar com alguém com baixa inteligência emocional se souber, pelo menos em parte, o que está por trás daquela atitude. “Chame a pessoa para um café ou almoço, conte um pouco sobre a sua história, escute a dela com atenção”, orienta ele. “Vivências familiares complicadas, por exemplo, podem revelar muito sobre o comportamento atual daquela pessoa”.

Ao tomar consciência desses fatores, fica mais fácil compreender que o outro não faz aquilo por má vontade ou com o intuito de prejudicar o seu trabalho. Menos irritado, as suas reações às atitudes dele serão mais eficazes e temperadas.

Isso também ajuda a criar vínculos emocionais entre vocês. “Quando se demonstra afeto, que seja numa simples conversa ou num abraço, o outro abaixa suas ‘armas’ e se torna mais aberto ao que você diz”, diz o presidente da SBie.

5. Não aponte defeitos, faça perguntas

Quer dar um toque para um colega que atrapalha as suas entregas por causa do seu jeito destemperado? Fuja de afirmações como “Você tem que ser menos assim” ou “Você não pode agir daquela forma”. Segundo Gattermayr, é melhor adotar uma postura parecida com a de um coach, isto é, sugerir mudanças por meio de perguntas abertas e amigáveis.

Você já experimentou agir de tal forma? Como foi? O que aconteceria se você fizesse menos daquilo? E se você pensasse daquela outra maneira? Perguntas como essas costumam provocar reflexões, e não defesas, e tiram o peso de acusação das suas palavras, garante a consultora.

Fonte: Exame.com

INFORME JURÍDICO

12 Direitos Trabalhistas que você precisa conhecer



Este artigo versa sobre alguns dos principais direitos trabalhistas que os todos os trabalhadores precisam saber, escrito de maneira didática, para fins informativos.

Os direitos dos trabalhadores são previstos em Leis que valem para todo o país, salvo em algumas hipóteses de Normas Internas de empresas e Normas Sindicais, abrangendo outros direitos, porém, não podem excluir os direitos previstos nas Leis nacionais.

1. ANOTAÇÃO NA CARTEIRA DE TRABALHO

Todo emprego deve ser registrado na Carteira de Trabalho do trabalhador, ainda que em período de experiência, sendo considerado o dia para registro o mesmo dia de início do trabalho.

2. SALÁRIO MÍNIMO

Os empregados (trabalhadores) têm direito ao salário mínimo, não podendo, em 2017, receber menos que R\$ 937,00 mensalmente pelo trabalho semanal de 44 horas, aumentando-se este valor a cada ano, em razão de fatores financeiros como a inflação.

3. DURAÇÃO DO TRABALHO

O trabalho diário máximo é de 8 horas e semanal de 44 horas. Outros horários somente podem ser cumpridos se negociados entre sindicato em que o trabalhador for vinculado e empresa empregadora.

4. 13º SALÁRIO

O chamado 13º salário é a gratificação natalina devida a todos os empregados, ainda que proporcionalmente ao tempo trabalhado, pela prestação de serviços durante o ano, podendo ser parcelas em duas vezes, seja nos dois últimos meses do ano ou com uma parcela no início das férias do trabalhador.

5. HORAS EXTRAS (HORAS EXTRAORDINÁRIAS)

Todo trabalhador que trabalhar em regime de horas extras deverá ter adicionado a cada hora extra trabalhada o mínimo de 50% do valor da hora normal, podendo esse valor ser maior se houver normas internas ou normais entre sindicato e empresa (sindicato de empresa) a respeito.

6. FÉRIAS + 1/3

Após um ano de trabalho, os trabalhadores têm direito a férias remuneradas a serem concedidas dentro do ano seguinte ao que completar 1 ano, isto é, dentro do 2º ano, com adicional de 1/3 de seu salário, incluindo verbas que forem habituais, como por exemplo Horas Extras.

7. ADICIONAIS DE INSALUBRIDADE E PERICULOSIDADE

Os trabalhadores que exerçam suas funções em situações de perigo ou que lhes imponham risco à sua saúde, têm direito aos adicionais de insalubridade e/ou periculosidade, dependendo da forma e tempo de exposição.

Os adicionais de periculosidade são de até 30% do salário e os adicionais de insalubridade, dependendo dos riscos envolvidos, podem chegar a 40%.

8. LICENÇA À GESTANTE E LICENÇA-PATERNIDADE

As gestantes poderão usufruir de licença de 120 dias, sendo esta parte mais detalhada em artigo já disponível neste site.

Os pais poderão usufruir de licença de 7 dias, podendo este período ser aumentado em órgãos públicos e empresas que adotem normas com sindicatos (normas coletivas).

9. FGTS – FUNDO DE GARANTIA DO TEMPO DE SERVIÇO

É o valor dedicado ao trabalhador a ser depositado em conta de banco oficial (Caixa Econômica Federal), visando a garantia de emprego e o financiamento de imóveis e habitação.

O percentual aos trabalhadores, em geral, é de 8% sobre o salário e demais verbas de natureza remuneratória – horas extras, por exemplo.

10. MULTA POR DEMISSÃO SEM JUSTA CAUSA

Aos trabalhadores que forem demitidos sem justa causa, será devido o pagamento de 40% de multa sobre o valor depositado na conta vinculada do FGTS, independentemente deste valor ter sido sacado pelo trabalhador.

11. APOSENTADORIA

Após anos de contribuição, o trabalhador poderá se aposentar, sendo a mais comum a aposentadoria por tempo de contribuição: para homens e para mulheres, a soma da idade deve corresponder a 95-85, 96-96 (subindo 1 ano até 2019, para ambos).

12. RECLAMAÇÃO TRABALHISTA

Aos trabalhadores que tiverem seus direitos violados, é garantida a possibilidade de reclamação na justiça do trabalho do período dos últimos 5 anos de trabalho, desde que tenha se desligado da empresa em até 2 anos.

Há outros Direitos Trabalhistas igualmente relevantes e importantes, por isso, sempre que houverem dúvidas, recomendamos a consulta a advogados especializados na área, a fim de garantir sua estabilidade e da sua família.

FONTE: JusBrasil

ECONOMIA & MERCADO

6 gastos que pesam no seu orçamento, mas que podem ser cortados (ou reduzidos)

No dia-a-dia é possível economizar com pequenos gastos e faz uma diferença enorme no fim do mês

Muitas pessoas têm problemas para fechar as contas no fim do mês. Entre dívidas e a má organização da vida financeira, o que pode também estar atrapalhando o seu orçamento são os gastos diários. De acordo com o educador financeiro Reinaldo Domingos, 20% das despesas são excessos. Ele afirma ainda que, “o problema é que a maioria da população não foi educada financeiramente e não entende que é preciso mudar os costumes em relação ao consumo”. Assim, elencamos 6 itens por meio dos quais você pode gastar menos – ou nada – e vão te ajudar a aliviar o orçamento e até sobrar algum dinheiro no fim do mês.

1. Taxas bancárias

Para gastar menos com os serviços bancários é interessante saber que muitos bancos oferecem conta corrente gratuita, além de diversos pacotes de serviços sem custos. É possível, ainda, analisar preços entre empréstimos por meio de comparadores que permitem encontrar crédito mais barato.

2. Serviços por assinatura

De revistas mensais a TV a cabo, assinaturas de produtos podem ser facilmente cortadas do seu orçamento. "Nos dias de hoje, parece que tudo é baseado em assinatura", disse Clint Haynes, um planejador financeiro Kansas City e presidente da NextGen ao site Business Insider. "Já vi inúmeros clientes que pagam por assinaturas e nunca chegaram a usar. Você vai se surpreender com o quanto você estará economizando em uma base anual", disse Haynes. Vale a pena assinar uma TV a cabo? É um gasto que pode ser cortado ou diminuído, já que por vezes, o pacote que você possui é muito maior do que os canais que você realmente usa. Além disso, assinaturas de serviços de streaming e séries online custam muito mais barato.

3. Estacionamento

Claro que você precisa ir para o trabalho de alguma forma, mas se você usa o carro todo dia e o deixa em um estacionamento, a quantia no fim do mês pode fazer muita diferença. E não só diariamente como em fins de semana quando é ainda mais fácil evitar pagar o estacionamento. “A dica é evitar ir de carro, optar pelo transporte público, usar aplicativos de transporte (como Uber, WillGo e Cabify) ou ir de carona. Se for de carro, procure estacionamentos mais afastados do local, que podem ser mais baratos, ou até mesmo vagas na rua – mas fique sempre atento à segurança”, sugere Domingos.

4. Tarifas de celular

Viver sem um celular hoje em dia é algo realmente difícil. No entanto a questão aqui é outra: se não souber adequar suas necessidades ao plano de celular, você pode gastar muito mais do que o necessário. Se você escolher um plano muito barato, mas gastar com serviços extras o tempo todo, o barato sai caro. “Se informe sempre sobre as tarifas das operadoras e avalie o custo-benefício”, diz Domingos.

5. Ingressos

Se você não se encaixa na faixa etária que tem descontos, busque outras opções de pagar a meia entrada, seja no cinema, ou em algum outro tipo de entretenimento. Empresas como bancos, seguradoras, bandeiras de cartão entre outras dão descontos em cinema, restaurantes, teatros e restaurantes, por exemplo. Você aproveita esses benefícios?

6. Passagens aéreas

Viajar é bom e todo mundo gosta, certo? Mas o que ninguém gosta é de gastar dinheiro a mais, sem necessidade. O preço de passagens aéreas pode variar muito dependendo do dia e da hora que for feita a pesquisa. Muitos sites oferecem comparações de preços e simulam valores em diferentes situações, e te ajudam a encontrar tarifas mais baixas e aproveitar mais ainda o passeio. Por exemplo, QuantoCustaViajar, Voopter, Kayak e Mundi.

Fonte: Infomoney



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

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

Faça nossa pesquisa de satisfação!

Link : <https://goo.gl/forms/DIFusKL5UDZamKR83>