

AQUA NEWS

Acesse o Aqua News na Internet: www.aqualub.com.br/aquanews



Feliz 2016!!!



AQUA NEWS

Acesse o Aqua News na Internet: www.aqualub.com.br/aquanews

Dicas - SPPA

3 DICAS PODEROSAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO NO TRABALHO EM 2016

Um dos maiores desafios que boa parte dos profissionais enfrenta em seu dia a dia é o de manter a motivação em alta durante o trabalho. Não se trata apenas de estar empolgado, mas de saber como manter-se motivado até o final de cada dia. A maioria dos profissionais vive naquela corrida maluca, correndo de um lado para outro, tentando realizar tarefas que nunca tem fim, sem saber exatamente o que fazer para manter a motivação.

Motivação é fundamental, não só no trabalho, mas também em sua vida, sem ela nada acontece.

Seguem abaixo 3 dicas para que você possa recuperar ou manter a motivação no trabalho.

01. APRENDA A GOSTAR DAQUILO QUE FAZ

Você já deve ter ouvido a frase: "Mais importante do que fazer aquilo que se gosta é gostar daquilo que se faz". Nós passamos a maior parte do tempo trabalhando, e é muito justo que tenhamos prazer naquilo que estamos fazendo, certo?

Acontece que boa parte das pessoas PRECISA trabalhar para pagar as contas e ter uma vida que funcione, e acaba caindo na armadilha de que precisa fazer qualquer coisa para isso.

Se você está vivendo esse dilema, eu recomendo que você procure urgentemente alguma coisa que você goste de fazer, mesmo que seja em sua atual ocupação, e coloque todo seu foco nisso. O reverendo Norte Americano Martin Luther King Jr. dizia que se você é um varredor de ruas, deve querer ser o melhor varredor de ruas do mundo.

02. MANTENHA SUA ENERGIA ELEVADA

A falta de envolvimento e motivação pode ter a ver, entre outras coisas, com a falta de energia física para fazer o que precisa ser feito. É muito fácil ver profissionais sem energia se arrastando para conseguir chegar ao final do dia.

Tudo começa com uma boa noite de sono e uma alimentação balanceada. Se você não está dormindo pelo menos 6 horas por noite, vai ter problemas para manter-se acordado durante o dia. Uma pesquisa recente mostrou que a tecnologia e o estresse tem criado uma geração cada vez maior de pessoas que dormem menos de 6 horas por noite.

Já tentou fazer alguma coisa com excelência e entusiasmo depois de uma noite de insônia? É terrível. Você não consegue fazer nada, e por mais que você goste daquilo que faz, não tem jeito; vai ficar devendo, e pior, achando que não gosta mais do que está fazendo.

Durma bem, coma alimentos leves, principalmente no almoço e verá sua ENERGIA aumentar, e com ela sua motivação.

03. TERMINE ALGUMA COISA TODOS OS DIAS

Uma das coisas mais desmotivadoras que podemos ter é começar projetos que não conseguimos terminar. Em nosso subconsciente ficamos ouvindo aquela voz que insiste em dizer: você não terminou, é um incompetente, você precisa terminar. É o que eu chamo de oponente interno.

A melhor coisa a fazer é colocar como meta principal, terminar alguma coisa todos os dias. Crie uma estratégia para não ser interrompido até terminar. Quando obtemos sucesso em algo que nos propomos a fazer nossa motivação aumenta, e nos dá confiança necessária para darmos passos maiores.

fonte: Fernando Oliveira.

Fernando Oliveira é hoje considerado um dos palestrantes mais dinâmicos e criativos da atualidade

AVISO AOS FUNCIONÁRIOS

Férias

- ▣ Marisa
- ▣ Faria



ATENÇÃO

Estamos trabalhando há **8 dias** sem acidentes.
Nosso recorde é de 245 dias. Último acidente ocorrido foi em 15/12/2015. (sem vítimas).

Aniversariantes do Mês

- ▣ 21/01 - Flavia
- ▣ 28/01 - Paulo (logística)
- ▣ 30/01 - Anderson (logística)

