



INFORMATIVO SECRETÁRIA

Amiga Secretária - Marketing Pessoal

Como se comunicar com diferentes personalidades

Dicas para uma conversa produtiva e sem traumas

Diferentes personalidades demandam diferentes formas de conversar. Tanto no trabalho quanto na vida pessoal, as pessoas seguem padrões de comportamento, e saber se adequar a cada um pode facilitar (e muito) as relações, sejam profissionais ou não. Segue abaixo um guia prático de alguns desses padrões e de como lidar com eles:

Agressivos - duvidam das pessoas, questionando-as com veemência. Pressionam para que aceitem seus argumentos.

Como agir: não leve para o lado pessoal as críticas e atitudes. Mostre que você compreende seus sentimentos.

Defensivos - (negativos) colocam defeitos em tudo. Reagem de forma negativa às novas idéias que possam significar mudanças na sua maneira de pensar e viver. **Como agir:** Mostre os benefícios das suas idéias. Busque pequenos acordos e avance aos poucos.

Brutos - costumam ser agressivos e humilhar as pessoas sempre que possível.

Como agir: Não bata de frente. Mas, se você tiver uma posição fraca e de lamento, provavelmente ele continuará a desrespeitá-lo. Tente ser firme sem ser

agressivo. Na primeira vez em que ele gritar com você, deixe claro que não está acostumado com isso.

Venenosos - adora colocar apelidos que subestimam as pessoas. Sua frase preferida é: "Você não sabe nem brincar, pôxa?»

Como agir: se for um colega de trabalho, use a mesma ferramenta dele: o veneno. Use essa arma com bom humor. Por exemplo: quando ele estiver chegando, que tal cantar a música Erva Venenosa? Mas, se ele for seu chefe, o melhor é levar na brincadeira e ter paciência.

Fonte:

http://www.rhportal.com.br/artigos/wmview.php?idc_cad=547xqmj0k

Saiba utilizar o networking de forma eficiente

Rede de contatos pode garantir vagas futuras.

Sabe aquela turma da faculdade, do curso de inglês, ou mesmo de uma comunidade em comum (pode ser igreja, clube), que você não tem contato há algum tempo? Então, eles podem saber de uma vaga em aberto com o seu perfil. Esse é o chamado networking, que, acredite, emprega mais pessoas do que o método tradicional anúncio no jornal-currículo-entrevista.

Mas existem algumas regrinhas básicas que podem fazer o networking funcionar, e também técnicas e competências a serem aprendidas, como qualquer área. Vale lembrar que se conhece pessoas quase diariamente, e saber manter contato com todas



INFORMATIVO SECRETÁRIA

elas é essencial. Por exemplo, especialistas indicam que colocar o endereço de MSN no cartão é uma boa escolha, porém deve-se tomar cuidado com as frases e fotos colocadas neste comunicador.

Falando em internet, que é a ferramenta mais usada para este tipo de relacionamento, deve-se usá-la com certo cuidado. Lembrar datas de aniversário, mandar e-mails com dicas de entretenimento são ótimas pedidas, mas o melhor é fazer isso com um espaço de tempo, para não dar a impressão de insistência e desespero. Além disso, nada substitui o contato pessoal, como jantares, reuniões de amigos e até happy hours, assim como o telefone, caso a distância seja grande.

Fonte:

<http://vilamulher.terra.com.br/vilasuccesso/materia/carreira/75-networking-eficiente.html>

Garanta mente e corpo sãos no trabalho

Técnicas de ginástica laboral oriental e de relaxamento ajudam a combater dores e estresse

Estar estressada e com dores no corpo podem deixar qualquer profissional com mau humor e irritabilidade. Quando atingem secretárias ou pessoas que trabalham com atendimento, os efeitos a longo prazo podem ser piores, pois a imagem que estas passarão não serão boas. Assim, técnicas de ginástica laboral e de relaxamento podem contribuir para a diminuição deste quadro.

A ginástica laboral oriental é uma dica dos praticantes do Tai chi chuan, uma técnica milenar chinesa, que

promove também relaxamento, pois trabalha a respiração e postura. O ideal seria procurar um profissional da área para indicar os movimentos corretamente, e aplica-los durante 15 minutos diários, durante o expediente. O sucesso é garantido, pois até grandes corporações estão adotando estes exercícios em seus escritórios.

Com a cabeça relaxada e a saúde em dia, o ambiente de trabalho será melhor. E o círculo vicioso irá aumentar, se estendendo às relações pessoais (família, amigos), aos clientes e fornecedores, a te ao chefe. Vale a pena experimentar.

Fonte:

<http://mulher.terra.com.br/interna/0,,O11176785-EI4790,00-Conheca+uma+maneira+diferente+de+fazer+br+ginastica+laboral.html>