



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Dezembro.2020 - 11a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

FELIZ ANO NOVO DE VERDADE....

COMER-MORAR OU DESESPERO?

Muitos confundem o ato de celebrar com cometer
grandes exageros

COMO VOCÊ E SUA CARREIRA
CHEGAM EM 2021?

NOVO SITE - TORRE TARUMÃ

E muito mais!

ÍNDICE

3 NOVO SITE - TORRE TARUMÃ

4 BOAS FESTAS

11 COMER MORAR OU DESESPERO?

19 FELIZ ANO NOVO, DE VERDADE

27 COMO VOCÊ E SUA CARREIRA CHEGAM EM 2021?



NOVO SITE TORRE TARUMÃ

A equipe da Torre Tarumã está desenvolvendo um portal que disponibilizará diversas informações e documentos para as empresas e clientes!

Dentre os conteúdos, disponibilizaremos manuais, regulamentos e convenção. Além do acervo das edições da Revista do Parque muito mais!

Em breve lançaremos e divulgaremos o acesso. Fiquem ligados!

The image displays three screenshots of the Torre Tarumã website:

- Top Screenshot:** Shows the homepage with a large image of the building and the text "Seja bem-vindo à Torre Tarumã!" (Welcome to Torre Tarumã!). Below it, a sub-section says "Um dos Edifícios Comerciais do Parque da Cidade!" (One of the commercial buildings of Parque da Cidade!).
- Middle Screenshot:** Shows a section titled "Manuais e Regulamentos" (Manuals and Regulations). It features a teal header and a white content area with four download links: "MANUAL DO PROPRIETÁRIO", "MANUAL DO OBRAS", "REGULAMENTO INTERNO", and "CONVENÇÃO".
- Bottom Screenshot:** Shows the "CERTIFICADO ACQUA" (ACQUA Certificate) page. It includes a small image of the building, a brief description of the certification, and details about the two-part AQUA process.

Boas Festas

Desejamos a todos um
Feliz Natal e um Ano Novo
com muito sucesso e alegrias!

São os votos de



PARQUE DA CIDADE





Por que adotar um Programa de Segurança da Informação e Privacidade?

Programas de Segurança permitem construir uma estratégia de segurança personalizada, que alavanque suas iniciativas com maior eficácia e rapidez, viabilizando a inovação com visibilidade dos riscos e maturidade.

A IBLISS oferece programas customizados e alinhados aos objetivos e regulamentações requeridas para o seu negócio.



RISK & COMPLIANCE

Programa que visa a evolução da maturidade em segurança e privacidade através de análise e implementação de procedimentos normativos (ISO, PCI, LGPD).

HACKER AS A SERVICE

Programa que apresenta a visão de risco tecnológico do seu ambiente organizacional através de testes pontuais aderentes ao seu negócio, tais como: Análise de Vulnerabilidade, Testes de Invasão e Engenharia social.



CYBER PROTECTION

Programa que possibilita a visão evolutiva das ameaças que possam impactar a continuidade do seu negócio, através de: Gestão das Vulnerabilidades, Gestão de Patch, Gestão de Hardening, Definição de Baseline e Detecção de Ameaças.



EDUCATION

Programa que sensibiliza e engaja pessoas sobre a importância da segurança da informação e privacidade no ambiente organizacional, através de dinâmicas que incluem: Pílula de Segurança, Palestras, Quiz e e-Learning, Disparo de Phishing e Oficinas.



APPLICATION SECURITY

Programa para a adoção de melhores práticas de segurança em todo o ciclo de desenvolvimento de aplicações reduzindo riscos para seu negócio.

NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR? CONHEÇA O SECURITY ESSENTIAL

Uma "fotografia" da atual maturidade em segurança da informação e privacidade da sua organização, com a identificação de gaps existentes na definição da estratégia, fornecendo visibilidade dos esforços e investimentos necessários para implantação de um programa de segurança da informação



CONHEÇA NOSSO PORTFÓLIO:

Especiais

- ◆ SPA dos pés
- ◆ Escalda pés
- ◆ Pedicure
- ◆ Depilação de buço



Manicure

- Mão ◆
- Pé ◆
- Francesinha (mão & pé) ◆
- Esmaltação (mão & Pé) ◆
- Unha: Gel, fibra & vidro ◆



Cabelos

- ◆ Corte Feminino
- ◆ Corte Masculino
- ◆ Coloração
- ◆ Corte Masc & Barba
- ◆ Escova Botox
- ◆ Escova Progressiva
- ◆ Hidratação
- ◆ Lavagem & Secagem



MARQUE SEU HORÁRIO!

Encoste sua câmera



Apresente este panfleto e ganhe 10% de desconto no serviço que desejar.


esmalteria executiva

JLR Esmalteria - Sala 804 - Torre Tarumã
(11) 9.6421-6241 ou (11) 9.7749-3874

SOLUÇÕES PERSONALIZADAS PARA SUA EMPRESA



Database Marketing
Marketing Automation
E-mail Marketing / SMS
WhatsApp
ChatBot



Consolidação de Dados
Programa de Fidelidade
Business Intelligence
Reports & KPIs
Higienização de Dados



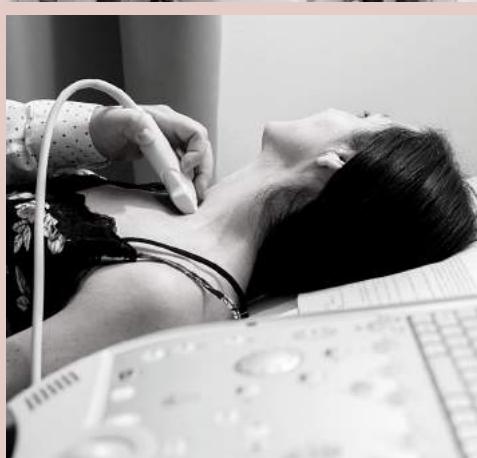
CRM
Régulas de Relacionamento
Ecommerce
SEO
Marketing Digital

**ACESSSE NOSSO SITE PELO QR CODE
ABAIXO E SAIBA MAIS!**



Av. das Nações Unidas, 14.401
Cond. Parque da Cidade
Torre Tarumã - Conj. 606
(11) 3459-9550
 contato@bmr-e.com.br
www.bmr-e.com.br

BMR



DERMATOLOGIA
ENDOCRINOLOGIA
ACUPUNTURA

Dra. Thais Matsuda | Dr. Daniel Yoshizumi

📞 (11) 2892-8660
📱 (11) 99338-3520

Av. das Nações Unidas, 14401 - Cj 1709 / 1710
Parque da Cidade (Torre Tarumã)

Comece o ano com mais...

+ visibilidade
+ vendas
+ sucesso

MARKETING DESIGN COMUNICAÇÃO



BOAS FESTAS!



www.imperiodeideias.com.br



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!



EUINVESTIMENTOS



INVISTA MAIS EM VOCÊ, cuide melhor do seu patrimônio.

Conte com profissionais certificados,
independentes e **focados em você**.

MATRIZ - São Paulo

Avenida das Nações Unidas 14.401 - Parque da Cidade - Torre Tarumã, - cj. 1701

Tel: +55 (11) 2137.1717 | euinvisto.com.br



4 minutos
de leitura



COMER-MORAR OU DESESPERO?

por Marcella Rezende

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento
@marcellasrezende



Final do ano chegou e junto com ele vem o COMER-MORAR para alguns e o DESESPERO para outros!

Muitas pessoas confundem o ato de celebrar com cometer grandes exageros, por ser uma data única, por ser um momento de união entre famílias e amigos, e muitas vezes acabamos passando um pouco da dose nos alimentos e nas bebidas.

Primeiramente é importante entender que comer é um ato que mistura tantos sentimentos, une pessoas, traz comida do passado para o presente, é cultura, e pode ser o único momento MAIS FELIZ do dia de alguém! Comer vai muito mais além do que nutrientes e calorias, o nosso organismo não é uma máquina, nós temos sentimentos e emoções também.

Porém, vejo tantas pessoas sofrendo com esse ato tão cheio de vida, pessoas com o comer transtornado, não conseguindo mais sentir prazer de tamanha cobrança, ou seja, para elas essa época de final de ano é uma tortura envolta da mesa.

O maior desespero ocorre após passar esse momento de festas, por ser festa em cima de festa, além disso os pratos tradicionais da ceia de Natal e Ano Novo são mais calóricos e principalmente se consumidos em excesso, podem resultar em um ganho de peso significativo.

Não tem nada de errado em comemorar, usar a imaginação e apostar em substituições com pratos saborosos e leves é uma boa alternativa para equilibrar a alimentação nesta época do ano. Por isso, como sei que festejar é importante, separei algumas dicas para aprendermos a comemorar de uma forma consciente, sem cometer grandes abusos com o nosso corpo e sem arrependimentos depois.



1- Não faça restrição: a primeira orientação importante para evitar o descontrole na refeição principalmente se for realizada somente à noite, é não fazer restrição alimentar durante o dia, mantenha um consumo normal.

2- Invista nas frutas frescas e secas: dê preferência às frutas frescas e secas que são ricas em fibras e podem acrescentar vitaminas e minerais para o seu corpo, sem prejudicar a sua alimentação. Além disso, as fibras ajudam a promover a saciedade.

3- Fuja dos refrigerantes: essa bebida não traz nenhum benefício para a sua saúde, pelo contrário, pode te ajudar a ganhar peso e a aumentar os níveis de açúcar no sangue. Prefira os sucos naturais e integrais, podendo também investir nas polpas de frutas que são práticas e acrescentam nutrientes.

4- Inove nas receitas: Há maneiras simples e práticas de manter o tradicionalismo, modificando a forma de preparo e sem perder a essência do prato. Por exemplo, ao invés de fritar a rabanada, que tal colocar no forno.

5- Mude as entradas: faça saladas ou abuse dos legumes para entradas, pode ser salada caprese, um confit com tomate, pasta de grão de bico, enroladinho com abobrinha, antepasto com berinjela, entre outros.

6- Saia da mesa: Após comer e sentir que está satisfeito, levante-se da mesa para que você não fique beliscando a todo instante, procure outro lugar para conversar com a família que não seja a mesa.

7- Sobremesas light: procure fazer sobremesas mais leves, associe ou troque ingredientes mais calóricos por frutas em cada receita, pavê com abacaxi no lugar da bolacha ou uma torta de morango ou uma calda com fruta in natura.

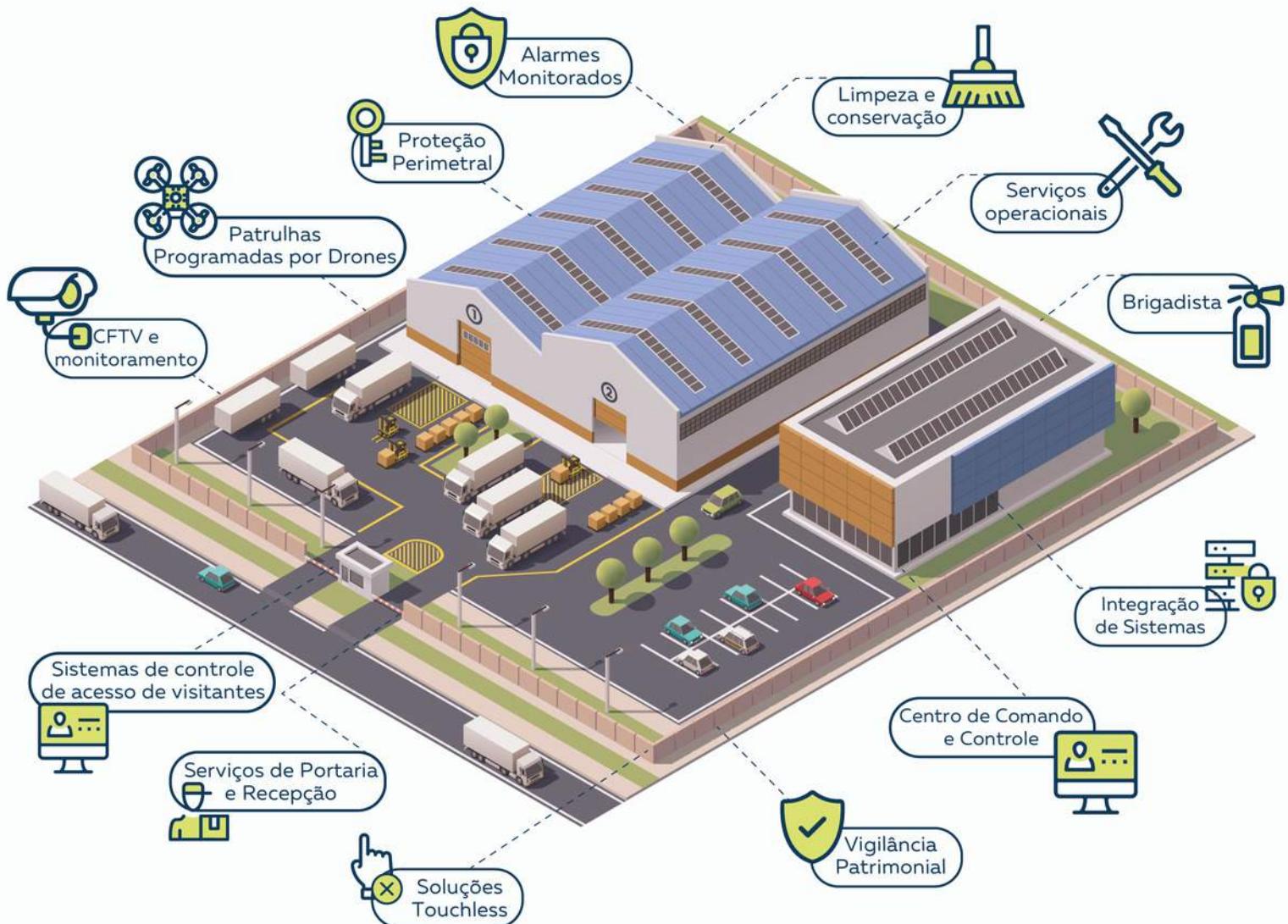
8- Água grande aliada: para as pessoas que apreciam beber um vinho ou champanhe ou até mesmo uma cerveja, é importante entre cada dose tomar um copo de água, para controlar a quantidade e ajudar o seu corpo a filtrar e eliminar o álcool.

Não deixe de aproveitar esses momentos, não é o que você faz ou come no final do ano que vai determinar os seus resultados, e sim o que você faz no decorrer do ano. Por isso coma, divirta-se e comemore com as pessoas que você mais ama, aproveite cada segundo desses momentos pois eles são únicos. Mas lembre-se moderação e equilíbrio é fundamental para um Natal e Ano Novo com paz e alegria.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

Conecta Security

Serviços de Vigilância e Facilities com Tecnologias Inovadoras.



Saiba mais: www.sousecurity.com.br

Os maiores canais de MDOOH do Brasil têm algo em comum.

Estabilidade, velocidade, controle, segurança e escalabilidade, esse é o sistema EdgeContents®

POWERED BY

inviron



HIGHTECH

O mais avançado e completo sistema de gestão de conteúdo digital do mercado.



HIGHPOWER

Sistemas capazes de suportar operações complexas de fluxos de dados.



HIGHTOUCH

Personalizamos a solução e nos envolvemos nos projetos da concepção à entrega.



+55 11 3254-7660

contato@inviron.com.br

www.inviron.com.br

MDOOH | TV Corporativa | Consultoria | Projetos especiais

Crimes empresariais são assuntos que devem ser tratados por uma equipe especialista e altamente capacitada.



Práctical Legal

Advocacia e Consultoria Jurídica Preventiva.

Defesa dos interesses da empresa, seus acionistas e administradores.



Fraudes

Prevenção e Punição de Fraudes Empresariais.

Identificação das maiores vulnerabilidades organizacionais, suporte jurídico-criminal às auditorias de fraude, recuperação dos prejuízos por meio do bloqueio de bens no Brasil e no exterior. Assistência ao Ministério Público e Órgãos Policiais na investigação e punição aos fraudadores.



Gestão de Crises

Gerenciamento de crises empresariais.

Assistência jurídica estratégica, desenvolvimento da defesa técnica, coordenação das investigações e suporte jurídico ao trabalho da assessoria de imprensa.



Compliance

Compliance e Consultoria em Direito Penal Empresarial.

Assessoria a organizações a obter conformidade de sua atividade com as leis, diretrizes, regulamentos internos e externos.

Atuação conjunta com Escritórios especialistas em outras áreas do Direito, buscando trazer legalidade às operações sob a ótica do direito penal empresarial.

Agilidade, experiência e comprometimento total na prevenção e solução de problemas. Inteligência e assessoria estratégica em matéria de risco.



JALORETO

& A S S O C I A D O S

OAB/SP 9950

www.jaloreto.com.br



Avenida das Nações Unidas, 14.401, 29º. Andar
cj. 2912 - Parque da Cidade - Edifício Tarumã
São Paulo - SP - 04794-000

f /Jaloreto **in** /jaloreto-e-associados

📞 Telefone: +55 11 3167-1477

✉ E-mail: contato@jaloreto.com.br

Data Tutor

Adequação efetiva e em poucas semanas à Lei Geral de Proteção de Dados.



O Data Tutor é uma solução que integra Inteligência Jurídica, Processos e Metodologia aos princípios do Órgão regulador mediante à Lei Geral de Proteção de Dados.

Oferecido 100% como um serviço único, sua implantação é de acordo com o tamanho e a necessidade de cada empresa e é recomendado para todo tipo de negócio que tenha dados pessoais (PII) armazenados.

Realize a Gestão, o Diagnóstico, a Governança e a Monitoração Contínua da LGPD em poucos meses com o Data Tutor.





A TRANSMINAS possui uma frota moderna e um atendimento diferenciado.

Somos uma empresa especializada em locação de ônibus, micro-ônibus, vans, mini-vans e carros executivos.

A nossa frota é composta por veículos com ar condicionado, TV, DVD, geladeira, toalete e seguro de passageiros.

Contato/Orçamentos:

✉ transminas@faccil.com.br

Telefones para contato

☎ (11) 2158 5865

⌚ (11) 99552-0936

Endereço

Av. das Nações Unidas, 14.401 - Parque da Cidade
Torre Tarumã - Sala 2209



6 minutos
de leitura



FELIZ ANO NOVO, DE VERDADE

por Valeria Sangiorgio

Consultoria em Desenvolvimento Organizacional
autogerenciamento.contato@gmail.com



2020 está indo embora.

2020 marca os diversos e importantes desafios que a vida usou para chamar a humanidade. 2020 reclama consciência.

Temos grandes questões a serem harmonizadas, nunca tivemos a experiência em ver que estamos, de fato, interligados com todo o planeta: meio ambiente apontando que estamos no limite, mais um passo e bye; questões sociais explodindo em vários países, que há muito demandam serem vistas e reparadas; não podemos esquecer da pandemia do Covid-19 e toda a polêmica política em torno das vacinas; o negacionismo; o rebaixamento de valores humanos, o individual se sobrepondo ao bem-estar coletivo... Não são questões fáceis e também não tem uma única resposta.

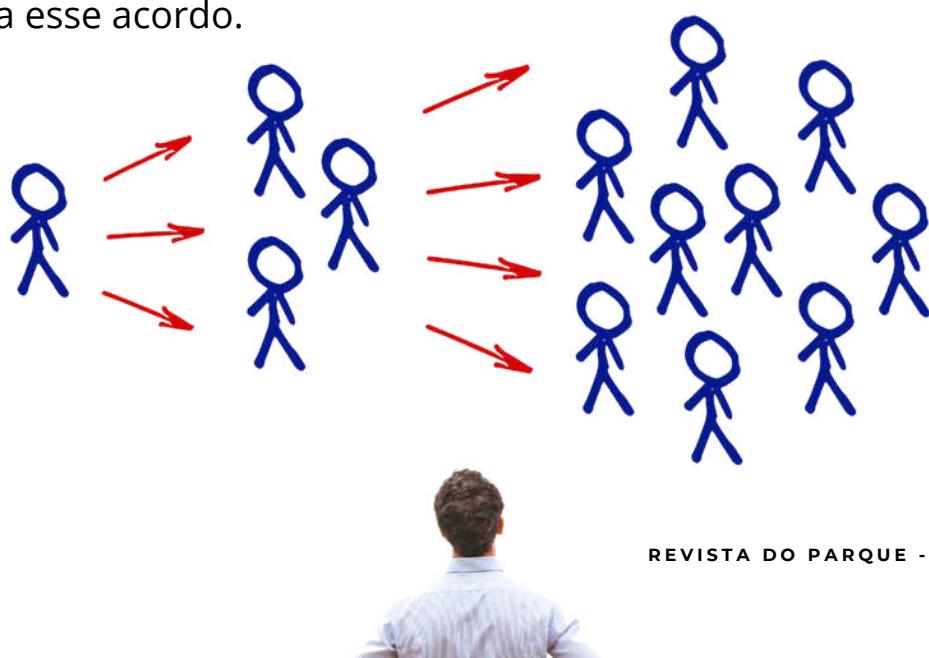
As possibilidades de tratativa para essas questões estão em nos juntarmos e, de verdade, buscar a solução olhando para o todo, abrindo a mente para outros pontos de vista, considerando o outro e tudo o que o conhecimento disponível que temos hoje pode ajudar. Vamos experimentar novos caminhos. Não vejo outra saída. Só que isso é outro enorme desafio nesses tempos em que o narcisismo, que é o amor pela própria imagem, está imperando.

O um sozinho ou um grupo que se isola e tenta dar conta com seus restritos pensamentos e emoções, essa necessidade de grandiosidade, de admiração e de falta de empatia, não vai dar conta de resolver e ainda vai piorar a situação.

E nós, seres de influência menor, o que podemos fazer? Deixar para ver como fica? Não creio que seja a melhor atitude.

Considerando que fazemos parte do todo, que minhas ações influenciam em menor ou maior grau todo esse nosso sistema e, a partir daí, posso me perguntar no como respondo a esse chamado da vida para aumentar a consciência, como interferir para soluções adequadas do mundo em que vivemos. O que eu posso fazer, como posso colaborar, já que a solução me interessa?

Mais uma vez devemos nos voltar a nós mesmos, evitar de acusar e responsabilizar os outros pelos infortúnios e assumir nossa parte nessa responsabilidade gigante. A viagem interna que podemos fazer é sempre muito enriquecedora, favorecendo primeira e imediatamente a nós mesmos. Os choques de realidade são duros, mas quando não corremos da situação, quando nos abrimos para ver, podemos constatar que o 'bicho' é forte mas que nós também podemos negociar com ele. Não resistir, não negar eliminam as barreiras para esse acordo.





Aprendi, depois de anos, que tudo que acontece fora é porque está dentro de nós. Parece absurdo, mas é isso mesmo. O Oriente nos diz: o mal também está em mim. Alimento a guerra com minhas teimosias, com minha inflexibilidade, com meu egoísmo e esse meu narcisismo.

Aí temos a equação, se estamos tão narcisistas como pensar no outro e na resolução de questões que, aparentemente, não são minhas?

Essa é a crise que 2020 nos apresenta.

Como a questão é muito grande, vamos por partes, começando com a pergunta do que eu posso fazer para melhorar nossa situação? Sabemos, pelos fenômenos grupais que quando eu mudo o passo, quando mudo a intenção, quando me posiciono, o grupo também muda. Essas atitudes me potencializam enquanto ser e alteram o processo (o andar da carruagem). E processos alteram a interação com o sistema. É a trilha a ser percorrida para as melhorias que pretendemos.

Então, voltamos ao tema, o que eu posso fazer? Confúcio e Gandhi já disseram, em outras palavras, se quiser mudar o mundo, comece por você.

E um jeito de começar é aproveitar o ritual de Ano Novo, que é quando podemos renovar nossas forças, chamar nossas melhores intenções para um outro tempo, um outro ciclo, um outro porvir. Os rituais têm essa função, marcar o tempo para sair do automático, para inaugurar o novo. A palavra francesa Réveillon indica isso mesmo, seu significado é a passagem do ano que finaliza para o que está começando e vem do verbo *réveiller* que significa acordar, reanimar, despertar.

Portanto, Réveillon é Reanimar, Acordar.

Há vários exercícios que podemos fazer para esse reanimar. O que me proponho é identificar como foi a experiência do ano que se finda e quais minhas expectativas para o novo ano.

Compartilho aqui as perguntas que me faço. Registro as respostas para facilitar a visualização do mapa. O registro pode ser escrita, desenho, que são maneiras de ativar a lembrança e fixar o aprendizado. Seja objetivo, preto no branco.

Faça essa reflexão. Você pode se surpreender!

Para o ano que acaba:

- 1. O que de mais importante vivi neste ano?**
- 2. O que foi mais significativo, o que foi fonte de aprendizado?**
- 3. Que uso estou fazendo desse aprendizado?**
- 4. Registre outras principais experiências que teve;**
- 5. Tente sintetizar em uma palavra ou frase, qual foi tema do ano para você.**

Em outra folha, registre “O que Espera para o Ano Novo”? Vamos ver como estamos escolhendo nossos caminhos através de pensamentos, palavras e ações.



- 1. Seja o mais sincero possível, escute sua voz mais profunda e não julgue seus desejos, apenas liste;**
- 2. Fazer a leitura desses desejos nos ajuda a tomar consciência das nossas expectativas, saber para onde estamos direcionando a vida. Quanto mais consciente, maior o poder de escolha daquilo que queremos ser ou fazer.**
- 3. Esforce-se e tente contribuir para o coletivo, respondendo: Como posso contribuir para o bem-estar do outro? Aqui podemos nos propor a exercitar amplamente o trato com Gentileza, com Paciência, não tornando as questões como ofensas pessoais, praticar a empatia (que é se sensibilizar pela situação do outro e tentar, ao menos, não atrapalhar), ensinar o que sabe, compartilhar boas ideias, boas informações e assim por diante. Escolha um ou dois itens daquilo que pretende oferecer. Já vai fazer diferença.**

Só com a proposta de fechar o ano e olhar para o dia seguinte com outros olhos, já nos ajudará a estabelecer as ações e os marcos para o acompanhamento da nossa própria evolução. Durante o ano, registre seus sentimentos quanto aos eventos vividos, se bons ou desconfortáveis, escreva seus dilemas, registre seus sucessos e respectivas emoções. Guarde esse material e o releia ao final do ano. Compare com os resultados obtidos.

Assim abrimos a possibilidade nos conhecer melhor, de descobrir o quanto podemos realizar, veremos que somos o responsável pela própria vida e pela forma como vivemos. Assim poderemos ver que nossas ações, por menor que sejam, alteram a convivência minimamente ao nosso redor, que de alguma forma, se refletirão no todo. Assim como o incêndio que sempre começa com um fogueirinho e se alastrá tornando-se grande, nossas ações influenciam outros, multiplicando seu efeito.

E o caminho é aprimorar a qualidade de nossas emoções, já que é com elas que vivemos, alterando nossa forma de ver a vida, compreendendo o quanto a vida é bonita e é bonita e é bonita... Aprenda a fazer esse jogo. Você dá um passo e ela vem!

Feliz Ano Novo, Feliz Novos Tempos, Feliz Você, de verdade.

—
INOVAÇÃO
PRATICIDADE
CONFORTO
—



FF&E_
BRAZIL

ffebrazil.com

UMA NOVA EXPERIÊNCIA DE COMPRAS PARA O MERCADO DE HOSPITALIDADE!

AV. NAÇÕES UNIDAS 14.401 - CJ. 1716 - TEL: (11) 2306-8331 | 99481-7331



*Sorrir é sempre
o melhor look!*

**REALIZAMOS TODOS OS PROCEDIMENTOS PARA
MELHORAR A SUA SAÚDE BUCAL E O SEU SORRISO!**

-  Ortodontia
-  Limpeza
-  Restauração
-  Clareamento
-  Tratamento de Canal
-  Próteses
-  Cirurgias
-  Bruxismo
-  Implantes



Atendemos convênios - Consulte-nos!



Dra. Débora Cesta
Odontologia



@dra.deboracesta

 (11) 96574-5577

Av. das Nações Unidas, 14401
Cond. Parque da Cidade
Torre Tarumã - Sala 2806

Escolha um ERP que **evolua** com você

- Foco na gestão e melhor desempenho na operação
- Redução de perdas e erros
- Solução integrada e em tempo real
- Mais controle e segurança para alto volume de dados
- Flexibilidade e mobilidade
- Solução em nuvem



8 minutos
de leitura



COMO VOCÊ E SUA CARREIRA CHEGAM EM 2021?

por José Renato Siqueira Jr.
Escritor e Consultor de carreiras
jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br

Estamos chegando ao final de um ano que nos marca definitivamente a todos, independente de quem somos, onde moramos, a qual geração pertencemos, que profissão exercemos. Este ano mudou a história de nossas vidas, mudou o planeta, nosso modo de trabalhar, o ritmo e a dinâmica das relações, o jogo geopolítico, fez nascer e crescer negócios e sepultou outros.

Mas, contendo minha vontade de explorar temas e áreas mais gerais, darei foco neste texto ao compartilhamento de como venho conduzindo as conversas com quem me procura em função do meu ofício de apoiar pessoas em suas carreiras, em momentos de crise por conta de desemprego ou motivados pela necessidade de descobrirem (ou se reconectarem) com o sentido, significado e propósito do seu papel no mundo.

Indo direto ao ponto, o ano de 2020 mostrou, de forma mais radical, generalizada e impactante que:

- Fatos catastróficos, eventos inesperados, problemas inevitáveis simplesmente chegam sem pedir licença ou perdão e inviabilizam nossos planos, matam nossos projetos, nos fazem adiar nossos sonhos.
- Às vezes atingem apenas a mim, outras também aos meus próximos, mas há momentos sim, em que o desafio é de toda a humanidade no planeta!

Foi assim nas pandemias relatadas na história, nas guerras mundiais e está sendo assim agora.

Esta pandemia, ao escancarar as muitas fragilidades do modelo de sociedade em que vivemos, especialmente os efeitos cruéis das desigualdades socioeconômicas, culturais e sociais presentes em muitos países, sendo o nosso, um triste e vergonhoso exemplo, desvela a quantidade e a variedade quase incontável de PROBLEMAS que precisam ser enfrentados com inteligência e trabalho humano.

Para onde olharmos encontraremos problemas em praticamente todos os campos do conhecimento humano, de variadas naturezas e graus de complexidade.

Diante disso, o que aconteceu em 2020 para as empresas, para os países, para você, seu emprego e carreira, exige, garimpagem contínua para DESCOBRIR PROBLEMAS.

*Aliás está aqui a MUDANÇA RADICAL exigida na forma de
buscar trabalho e renda.*



Ficar apresentando seu currículo e procurando “caixinhas” em organogramas das empresas onde tudo o que você já fez poderia se “encaixar” – num contexto onde a maioria das empresas estão enxugando seus organogramas certamente (e cada vez mais) fará sua busca ser insana, inútil e desalentadora.

Ao invés disso, PROCURE, primeiro pelos PROBLEMAS que você tem gosto, competência, histórias e referências de sucesso em sua resolução e, a seguir, encontre QUEM está perdendo o sono, os cabelos e dinheiro por conta de não saber ou não estar conseguindo resolvê-los!

Para isso é preciso ganhar clareza dos próprios talentos, interesses, valores e propósitos, refletindo sobre as seguintes questões:

- **O que sei fazer e que pode ajudar quem, no que e onde?**
- **Quais causas me atraem?**
- **Pelo que eu lutaria e até morreria se fosse necessário?**
- **Que papel quero ter no mundo?**
- **No que eu consigo doar meu tempo, energia e competência?**

Restringir uma vida que pode ser rica em atividades a um único papel é desperdício de talento.

Somos plurais e temos (ao menos) potencial para desenvolver múltiplos talentos e habilidades.

Mas isso é uma escolha, uma opção sua. E isso tudo é um processo contínuo de aprendizagem sobre si mesmo.

Abstrair qual é a competência core, o conhecimento, a habilidade, o know-how que se possui nos dá flexibilidade de exportá-los para outros campos. Equivale dizer: "se aprendi a abrir uma porta, na verdade, aprendi a abrir portas!"

APRENDER É A CHAVE!

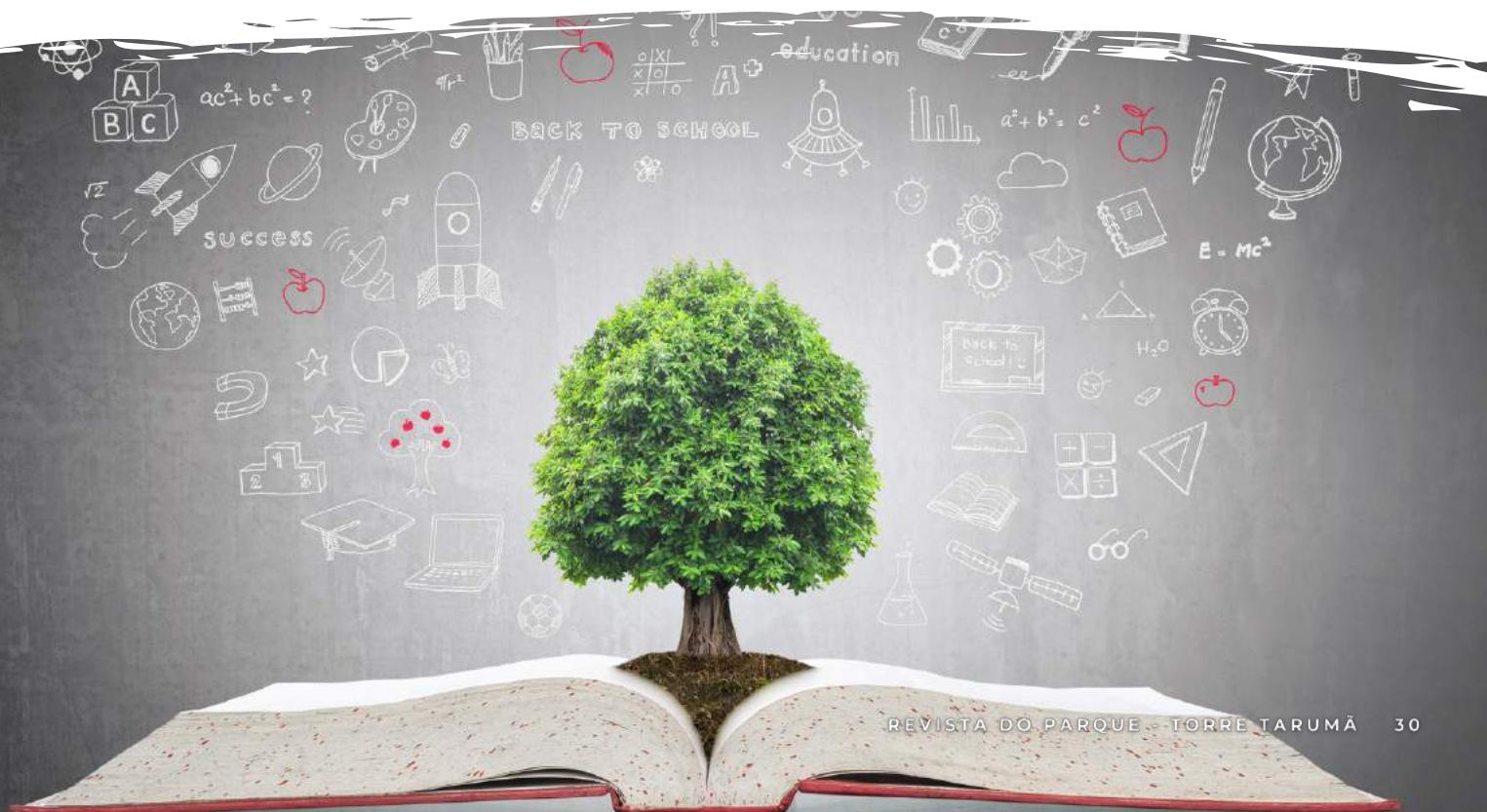
Aprender a aprender é a capacidade de extrair aprendizado de qualquer vivência, de qualquer ação realizada, de qualquer fato catastrófico ou maravilhoso acontecido.

Tenho usado o termo VOZ AUTORAL para nomear esse "objeto" a ser buscado:

Qual a minha voz autoral?

Onde eu faço diferença e quero influenciar e contribuir?

Qual o meu jeito de exercer a minha profissão?



E quais aos mercados mais promissores?

Enxergo que apenas se sustentará quem produzir e oferecer algo de valor reconhecido no suprimento das necessidades do mercado / nicho onde atua com diferencial claramente percebido pelo cliente.

Enxergo atividades com fortes tendências de crescimento:

- **tudo o que for de extrema necessidade primária (alimentação, saúde, energia, são exemplos)**
- **tudo o que estiver direcionado a melhoria das condições de vida através de investimentos públicos (saneamento básico, educação, moradia, infraestrutura etc.)**
- **tudo o que estiver relacionado a inovação e tecnologia, ou seja, produtos e serviços de evidente valor agregado**

Para finalizar, alguns pontos eu gostaria de adicionar.

Existe uma lei sistêmica que afirma que todo sistema tende a buscar sempre seu ponto de equilíbrio e, quando o alcançam tentam a nele permanecer. Racionalmente, porém erroneamente, temos a tendência de entender que o equilíbrio perfeito é o estático. Eu estou com os dois pés fincados no chão e aí eu estou em perfeito equilíbrio. Só que eu não ando se estou em perfeito equilíbrio.

Na realidade, andar é aprender a arte de se desequilibrar para se equilibrar de novo. Eu só aprendo a andar quando eu domino a arte do desequilíbrio, do equilíbrio dinâmico a partir de um pequeno desequilíbrio.

Aprender a arte de andar é aprender a conviver com mais naturalidade, serenidade e sabedoria qualquer evento percebido de mudança. Qualquer mudança gera oportunidade, gera outra perspectiva, traz a chance de rever paradigmas, olhar o mundo e a vida de forma diferente.

A pandemia, a economia, o mercado de trabalho, seu último patrão ou cliente podem ter causado grande estrago na tua carreira, mas recorro a brilhante frase de Jean Paul Sartre para fazê-lo mudar de atitude: "**Não importa o que fizeram com você. O que importa é o que você faz com aquilo que fizeram com você**"



Já percebemos que ninguém sairá sozinho dessa pandemia. Ninguém é independente. Essa pandemia escancarou a interdependência do mundo, do planeta e de cada um de nós viventes.

O que eu, minha família, minha empresa, meu país, minha cidade fizermos não será suficiente para nos salvarmos. Ninguém poderá se sentir plenamente salvo enquanto houver um ser humano doente.

Há uma citação atribuída ao Dalai Lama que eu gosto muito: "**Quando você não conseguir algo que deseja, às vezes pode ser um maravilhoso golpe de sorte.**" Mas ouso acrescentar: "**Desde que traga aprendizado.**"

Como disse Yuval Noah Harari, cada geração tem seus desafios próprios. Estamos vivendo o nosso.

A grande mudança no campo das carreiras, sintetizando é desenvolver e usar todas as nossas capacidades e potencial a serviço no mundo e não apenas de nós mesmos.

É isso que almejo morrer fazendo! Espero que muitos se motivem a quererem e buscarem fazer o mesmo em suas vidas, porque TODAS AS VIDAS IMPORTAM e são preciosas e necessárias para vencermos os desafios de nosso tempo.



ESPAÇO FADUL

.....

CONSULTÓRIO PSICOLOGIA



RENATA FADUL
CRP 06/129254

.....

AV. DAS NAÇÕES UNIDAS, 14401
TORRE C TARUMÃ CJ. 1001
MORUMBI

CEL. 11 98444-8889

ATENDIMENTOS ON LINE E
PRESENCIAL

CLÍNICA A&T SAÚDE

Parque da Cidade



MAIS QUE ODONTOLOGIA, OFERECEMOS TECNOLOGIA.

Ortodontia - Lentes de Porcelana
Harmonização Orofacial

Veja o seu sorriso
Invisalign® em segundos.



@aetsaude | Telefones (11) 5585-0609 e (11) 98449-0506

Av. das Nações Unidas, 14.401 - Cj. 1802 - Torre Tarumã





SÍNDICO PROFISSIONAL

A SOLUÇÃO CERTA PARA O SEU CONDOMÍNIO!

POR QUE SOMOS **DIFERENTES?**

Porque sabemos lidar com as expectativas dos condôminos, com as dos funcionários contratados e até mesmo de outros fornecedores, encaminhando soluções sem conflitos!



**Assessoria
Jurídica**



**Comunicação
Integrada**



**Engenharia
Dedicada**





Distribuidor autorizado



AR Gas One

Cj 3117 - Parque da Cidade
Torre Taruma

**Compre ou Renove
sem sair de casa.**
Só na Serasa Experian.



e-CNPJ

serasa

serasa
experian.

NF-e

serasa





Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**
lucas@imperiodeideias.com.br