

# Coaching

**Competência,  
Efetividade e Carreira.**

Processo de desenvolvimento de competências, que transforma intenções e desejos em metas e ações com resultados mensuráveis.

É aplicável tanto na vida pessoal como empresarial.



**COACHING  
PARA  
EXECUTIVOS**



**COACHING  
DE EQUIPE**



**COACHING  
DE VIDA**



**COACHING  
A DISTÂNCIA**



**DEVOLUTIVA  
COACHING**



Serviços oferecidos In Company  
e no Espaço Criar-se

Solicite sua proposta:  
Tel.: (21) 2553 4040

[relacionamento@criarse.com.br](mailto:relacionamento@criarse.com.br)

Coordenação:  
Patricia Madruga | CRP 05.20485  
Psicóloga, Coach e Consultora de RH

Jornal do



CENTRO EMPRESARIAL RIO

CER

ANO XXVIII • Nº 308 • NOVEMBRO DE 2011

## Participe da coleta seletiva em prol do meio ambiente

Incentivar a reciclagem de materiais é uma atitude consciente que combate o desperdício e ajuda a preservar o meio ambiente.

O lixo gerado no CER é separado e destinado à reciclagem. Para contribuir ativamente com esta prática, é necessário descartar os resíduos de forma seletiva. Veja como e participe. Nosso planeta agradece!

O processo de reciclagem é composto de várias fases, porém sua realização depende de uma ação fundamental: a separação prévia dos materiais. Misturar materiais recicláveis e não recicláveis prejudica o reaproveitamento.



### COMO SEPARAR?

Basta separar o lixo seco do úmido.

Lixo seco (reciclável): papel, papelão, jornais, revistas, cadernos, folhas soltas, caixas e embalagens em geral, caixa de leite, caixas de papelão (desmontadas), metais (ferrosos e não ferrosos) latas em geral, alumínio, cobre, pequenas sucatas, copos de metal e de

vidro, garrafas, potes e frascos de vidro (inteiros ou quebrados), plásticos (todos os tipos), garrafas PET, sacos e embalagens.

Lixo úmido: cascas de frutas e legumes (lixo compostável), restos de comida, papel de banheiro, sujeira de vassoura e de cinzeiro.

Não recicláveis: papel higiênico, papel plastificado, papel de fax ou carbono, vidros planos, cerâmicas ou lâmpadas.

Pilhas, baterias e lâmpadas fluorescentes não podem ser descartadas no lixo doméstico, pois contêm metais pesados que contaminam o meio ambiente. Utilize os coletores próprios.

Participe!

Escreva para [cadastro@cerconvencoes.com.br](mailto:cadastro@cerconvencoes.com.br) e receba o Jornal do CER no seu e-mail



Procurando agilidade, pronta entrega  
e qualidade em aluguel de móveis?

**0800 771 5352**

John Richard. Rapidez e facilidade em aluguel de móveis.

[www.johnrichard.com.br](http://www.johnrichard.com.br)

John  
Richard

Aluguel  
de móveis  
para escritórios  
e residências

# AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

## Seminário debate desafios e soluções para cidades que sediarão a Copa do Mundo

A Planeja & Informa promove, dias 6 e 7 de dezembro, a segunda edição do Seminário "2014 Saneamento na Rede - A chance de um gol de placa na universalização do Saneamento". O evento tem o objetivo de debater desafios, necessidades e soluções, através da discussão dos projetos e das potencialidades de cada cidade e estado eleitos pela FIFA para sediar a Copa do Mundo de 2014. O seminário vai reunir governos federal, estaduais e municipais, secretarias de saneamento, desenvolvimento, turismo



e meio ambiente, além de empresas de consultoria e projetos, entidades de classe e profissionais de saneamento e engenharia, para exposição de modelos de gestão, soluções, equipamentos e experiências bem sucedidas que possam ser multiplicadas e aceleradas. A programação completa está disponível no site <http://planejabrasil.wordpress.com>. Para participar solicite o formulário de inscrição pelo e-mail [cristiana.iop@planejabrasil.com.br](mailto:cristiana.iop@planejabrasil.com.br) ou ligue para o Atendimento ao Participante pelo número 2262 9401 ou 2244 6211. Vagas limitadas.

## Como planejar e administrar uma empresa

O Instituto de Aperfeiçoamento Pessoal e Profissional – IAPP, organiza o treinamento "Como planejar e administrar uma empresa", a ser realizado dias 28, 29 e 30 de novembro, das 18:45h às 22:45h. O renomado professor e conferencista Othon Barros apresentará, durante as 12 horas de treinamento, soluções práticas para as sete áreas críticas da administração, tais como:



planejamento estratégico, liderança, gestão de pessoas, motivação, comunicação, marketing e finanças. O evento voltado a gestores, diretores e sócios de empresas já foi apresentado em diversos estados do país, atingindo aproximadamente um milhão de pessoas. Faça sua reserva pelo telefone (21) 4002 2611. Para obter a programação completa, acesse [www.iappeventos.com.br](http://www.iappeventos.com.br). Vagas limitadas.

## Pavimento de Convenções do Centro Empresarial Rio



Conheça nossas instalações versáteis e funcionais. Ligue e marque uma visita. (21) 2554 8182

## Todo dia com você

### Condomínio

- ▶ Jackson Alves - gerente predial • [gp.cer@markbuilding.com.br](mailto:gp.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Engº Renato Agonigi - gerente de manutenção  
[gm.cer@markbuilding.com.br](mailto:gm.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Wallace da Silva Firmo - concierge  
[sp.cer@markbuilding.com.br](mailto:sp.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Amanda Medeiros - gerente financeira  
[af.cer@markbuilding.com.br](mailto:af.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Eduardo Bento Felipe - supervisor de manutenção  
[sm.cer@markbuilding.com.br](mailto:sm.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Atendimento: ☎ 2º a 5º das 8h às 18h - ☎ 6º das 8h às 17h
- ▶ ☎ 3534.2800 • Fax: 3534.2810  
[cer@markbuilding.com.br](mailto:cer@markbuilding.com.br) • URL: [www.markbuilding.com.br](http://www.markbuilding.com.br)
- ▶ Praia de Botafogo, 228 - Rio de Janeiro • RJ • 22250-906

### Pavimento de Convenções

- ▶ Letícia de Freitas e Castro - gerente  
[reservas@cerconvencoes.com.br](mailto:reservas@cerconvencoes.com.br)
- ▶ Telefax.: 2554.8182 ▶ URL: [www.cerconvencoes.com.br](http://www.cerconvencoes.com.br)

Jornal do CER - Expediente:  
Publicação da Sociedade Civil Centro Empresarial Rio  
Produção: Gurjão Jenné Comunicação Integrada Ltda.  
Editora: Kiki Gurjão • Reportagem: Karin Diniz  
Projeto Gráfico: Luiz Muratori  
Fotografia: divulgação / arquivo condomínio  
Tiragem: 2.000 exemplares.



# Cerca de 650 usuários participaram do exercício de escape em outubro

O CER realizou dia 26 de outubro, às 9:30h, seu exercício de escape 2011. O treinamento, coordenado pelo Cel. Nerilson Martin, Oficial da Reserva do Corpo de Bombeiros e consultor técnico do Condomínio, teve a participação de aproximadamente 650 pessoas e contou com a presença da Guarda Municipal, CET Rio e Polícia Militar.

Sob a orientação dos brigadistas prediais e setoriais, os usuários levaram 23 minutos para desocupar o prédio e se dirigir aos pontos de reunião.

A Administração do Condomínio agradece a todos que participaram, contribuindo para a prática e o aperfeiçoamento dos procedimentos do plano de escape e a futura correção de eventuais falhas.



## Vá ao cinema e ganhe um James Brownie no Zacks



O Zacks, localizado na Alameda Florida do CER, oferece uma sobremesa "James Brownie" para quem apresentar o bilhete do Cinema Arteplex e consumir, no mínimo, R\$25 no restaurante.

"Esta é uma de nossas melhores sobremesas. O brownie caseiro, com castanhas e sorvete Itália, sempre conquista os clientes", explica Kátia Figueiredo, coordenadora da noite do Zacks.

A apresentação do bilhete é essencial para ganhar o brinde, que não precisa ser degustado no mesmo dia da sessão de cinema. Ingressos eletrônicos também são válidos, mediante apresentação da impressão do mesmo. A promoção é por tempo indeterminado, aproveite!

**Para descer ao Térreo ou caso não observe no display da catraca o elevador que irá atendê-lo, siga as instruções abaixo:**



1. No terminal, digite o andar desejado. Ex.: 9. A tela mostrará o destino solicitado.

1. Enter the desired floor in the keyboard. Ex.: 9. The screen shows the requested destination.



2. Aperte a tecla CONFIRMA e dirija-se ao elevador indicado.

2. By pressing the CONFIRM key, you complete the operation and can go to the elevator indicated by the system.



3. Em caso de erro, tecla CANCELA e reinicie o processo.

3. If this is not the floor you are heading to, please press CANCEL and start the process again.

4. Para dirigir-se ao térreo, tecla 1.  
4. To go to the ground floor, press 1.

**IMPORTANTE:**

Todos os passageiros precisam registrar suas chamadas individualmente.

All passengers must register their call individually.

# Coluna do Condomínio

## Torres de arrefecimento foram substituídas



Foi finalizada a obra de substituição das seis torres de arrefecimento do sistema de refrigeração. Os antigos equipamentos, que operavam há 25 anos, estavam desgastados

pelo tempo de uso, influenciando em seu rendimento. As novas torres, fabricadas em fibra auto extingüível, foram montadas pela empresa Rublena e já estão em funcionamento. A intervenção foi realizada com o prédio em atividade, sem interferir no cotidiano dos usuários. A Administração agradece a compreensão de todos.

## Caixas de gordura foram limpas

Em novembro, foi realizada a limpeza das caixas de gordura do prédio e restaurantes do Centro Empresarial Rio. Além de causar entupimentos, a gordura pode provocar sérios danos ao meio ambiente e o asseio dos conservatórios é essencial para evitar colapsos em seu tratamento.

## Banco de capacitores gera economia

Para garantir qualidade e economia, foi trocado o banco de capacitores do sistema de distribuição de energia elétrica do Edifício Garagem Nove de Julho. O equipamento é responsável pela correção do fator de potência, gerando mais eficiência no uso da energia. A mudança já propiciou redução na conta da concessionária.



## Nova infra elétrica para a Alameda



Está em andamento a substituição de toda a infraestrutura elétrica de iluminação da Alameda Florida. A degradação provocada pela ação da natureza interferiu em sua funcionalidade, obrigando a intervenção. Todo o sistema será trocado, incluindo as áreas da Alameda e restaurantes do local. A obra tem previsão de término no final de novembro.



Sugestão, crítica, reclamação?  
Escreva para: [sac.cer@markbuilding.com.br](mailto:sac.cer@markbuilding.com.br)



### ATENÇÃO:

AUTORIZAÇÕES para entrada de pessoas fora do horário comercial, ORDENS DE SERVIÇO (SOS), e Pedidos de Ar Condicionado Extra devem ser encaminhados dentro do horário de funcionamento.

HORÁRIOS DE CARGA E DESCARGA: 9h às 11h e 14h às 17h para pequenos volumes, 19h às 7h para grandes volumes.

#### BANCOS

- ITAÚ PERSONNALITÉ  
CER SS.101  
TEL.: 3003.3830
- BRADESCO  
CER SS.102  
TEL.: 3237.1100
- BANCO HSBC  
CER LJ. 110  
TEL.: 3237-6700
- BANCO SANTANDER  
CER LJS. 114 A 116  
TEL.: 2553.7331

## Guia de Serviços

#### CURSO

- INSTITUTO CULTURAL BRASIL ARGENTINA CURSOS DE ESPANHOL E TANGO  
CER SOBRELOJA 202  
TEL.: 2551-9446

Para Anunciar ligue (0xx21)  
2541-1491 ou 2275-0310  
Olga Banchik

#### ESTACIONAMENTO

- RIO PARK/ESTAPAR EDIFÍCIO NOVE DE JULHO  
TEL.: 2237.8347

#### TABACARIA

- CAFÉ DO CER  
CER TÉRREO  
TEL.: 2554.8127

#### RESTAURANTES

- LA MOLE  
CER LJ.102  
TEL.: 3460-0800
- SALSALITO  
CER LJ. 117  
TEL.: 2554.5342
- SCOTTON PAVIMENTO DE CONVENÇÕES  
TEL.: 2554.8734
- ZACKS  
CER LJ. 101  
TEL.: 2552.3644

