

# 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:  
Patrícia Madruga | CRP 05.20465  
Psicóloga, Coach e Consultora de RH

Jornal do



CENTRO EMPRESARIAL RIO

CER

ANO XXVIII • Nº 309 • DEZEMBRO DE 2011

# Feliz Natal e um excelente

# 2012!

Amor

Paz

Fraternidade

Alegria

Realização

Prosperidade

**São os votos  
da equipe  
do CER a todos  
os leitores.**

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

## Show gratuito apresenta música indiana

A sociedade Sahaja Yoga apresenta, dia 19 de dezembro, às 19h, o evento Music of Joy, com o grupo Sangeet Ananda. O show contará com um repertório de música clássica indiana chamada de Bahajans e Raaga. O Sangeet Ananda é um projeto artístico-cultural, promovido pela sociedade Sahaja Yoga em diversos países. No Brasil, o evento já percorreu 25 cidades, em nove estados, com turnês que envolveram artistas brasileiros, argentinos, americanos, russos e indianos. O contato com a música indiana atua como um facilitador no despertar de um potencial de alegria e paz que reside em cada um. O evento é gratuito e não é necessário fazer



inscrições. Em caso de dúvidas, entre em contato com Marcia Limani pelo telefone (21) 8654 2393. O show tem duração de uma hora e meia. Não perca!

## MK travel reúne passageiros

A MK Travel Operadora realiza, dia 13 de dezembro, o encontro do grupo Disney Orlando Teen. A reunião de informação é voltada para os participantes do programa, que compraram o pacote para viajar para Disney através da operadora. A MK oferece promoções para todos os destinos. Para saber mais informações sobre os pacotes oferecidos acesse [www.mktravel.com.br](http://www.mktravel.com.br).



## Economia verde foi tema de O Globo

Dia 24 de novembro aconteceu o encontro "A Participação das Empresas rumo à Economia Verde", promovido pelo caderno Razão Social do jornal O Globo. O evento debateu medidas para diminuir as emissões de gás carbônico e contou com as presenças de Marina Grossi, presidente do Conselho Empresarial Brasileiro para o Desenvolvimento Sustentável - CEBDS, Amélia Gonzalez, editora do Razão, André Trigueiro, jornalista e Sérgio Besserman, presidente do grupo de trabalho para a Rio + 20 da Prefeitura do Rio.

## 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

- ▶ Leticia 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.



## Saúde e segurança em pauta na Sipat

Com o tema “Saúde se conserva com segurança”, foi promovida nos dias 5, 8 e 9 de dezembro, no auditório do Pavimento de Convenções do CER, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho – SIPAT 2011.

Organizado pelas CIPAs do CER e da Mark Building, com o objetivo de informar e educar os colaboradores e convidados participantes, o evento apresentou palestras sobre sustentabilidade e segurança do trabalho, primeiros socorros, manuseio de produtos químicos, nutrição, planejamento financeiro, economia doméstica e crédito, qualidade de vida, saúde do homem, ergonomia, uso consciente dos EPI's e estresse.



A Sipat 2011 foi uma realização da Mark Building e do Centro Empresarial Rio, com apoio do Cremerj, da Astral Soluções em Higiene, do Instituto de Eventos Ambientais - IEVA, da Equilibra Centro de Nutrição e da MasterMed Qualidade em Saúde Ocupacional.

## Música no Natal

Dia 19 de dezembro, das 12h às 14h, o Duo Arco e Tecla vai se apresentar na Alameda Florida para celebrar o Natal. Formada pelo violinista Hindenburgo Pereira e pelo tecladista Artur Barreiros, a dupla tem repertório internacional e tradicionalmente alegre o fim do ano no CER.



## Homenagem especial a Hiroshi Yamamura



O Jornal do CER faz uma homenagem especial ao parceiro e amigo Hiroshi Yamamura, falecido no último dia 16 de novembro. Hiroshi Yamamura chegou ao Brasil no início de 1960. Fixou residência no Rio de Janeiro com sua inseparável companheira Minako Yamamura. Foi consultor econômico do JBIC e do Consulado Geral do Japão no Rio de Janeiro por mais de 10 anos. Trabalhou mais de 30 anos no Banco de Tokyo-Mitsubishi, destacando-se nas áreas de câmbio e operações internacionais. Escreveu artigos e proferiu palestras sobre macroeconomia brasileira e internacional em português e em japonês. Foi também presidente do Conselho Consultivo do Condomínio Edifício Argentina e presidente do Grupo de artistas plásticos Bikoo-kai, ao qual sempre se dedicou com muito carinho. Jogava tênis e foi várias vezes campeão na sua categoria, era artista plástico, ceramista, amante do mar, da natureza e da boa comida. Deixou esposa, dois filhos e um neto. Dono de um carisma impar cultivou muitas amizades nos mais variados meios que frequentou.

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, tecle 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, tecle 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

## Manutenção e reparo no disjuntor geral

Em novembro foram realizados serviços de manutenção e reparo no disjuntor geral do Edifício Garagem Nove de Julho. O equipamento funciona como um guarda costas das instalações elétricas e é responsável por desligar a rede toda vez que sua capacidade é ultrapassada. A conservação e vistoria são essenciais para manter a confiabilidade de seu funcionamento e a proteção da rede elétrica.

## Alameda revigorada

Foi concluída a substituição de toda a infraestrutura elétrica da iluminação da Alameda Florida. Está em andamento a recuperação com pintura de toda a área de muretas e tampas da Alameda. O espaço receberá novas tonalidades incentivando ainda mais a sua utilização.

## Confraternização da equipe predial

Dia 16 de dezembro, os colaboradores da equipe predial serão homenageados com a tradicional confraternização de final de ano, que terá churrasco, música e sorteio de brindes. Feliz Natal a todos!



## Usuários desejam Boas Festas

A **Jessé Montello** serviços técnicos em atuária e economia Ltda. deseja a todos serenidade para que possamos compartilhar do verdadeiro espírito natalino.

Nós da **WorldBridge** desejamos a todos os funcionários, colaboradores e parceiros e suas famílias, um Natal de muita paz, luz, união e amor. Que o espírito Natalino traga ao seus corações a fé e a esperança dos que acreditam em um novo tempo de paz, solidariedade e amor ao próximo. E que no ano vindouro seja capaz de repassar tudo o que há de melhor em vocês.

A **Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro - SOCERJ** deseja a todos Boas Festas e Feliz 2012, com a esperança de que novos caminhos se abram e tragam União, Realização e Paz aos corações de toda a Humanidade.



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

