

# 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 05.20465  
Psicóloga, Coach e Consultora de RH

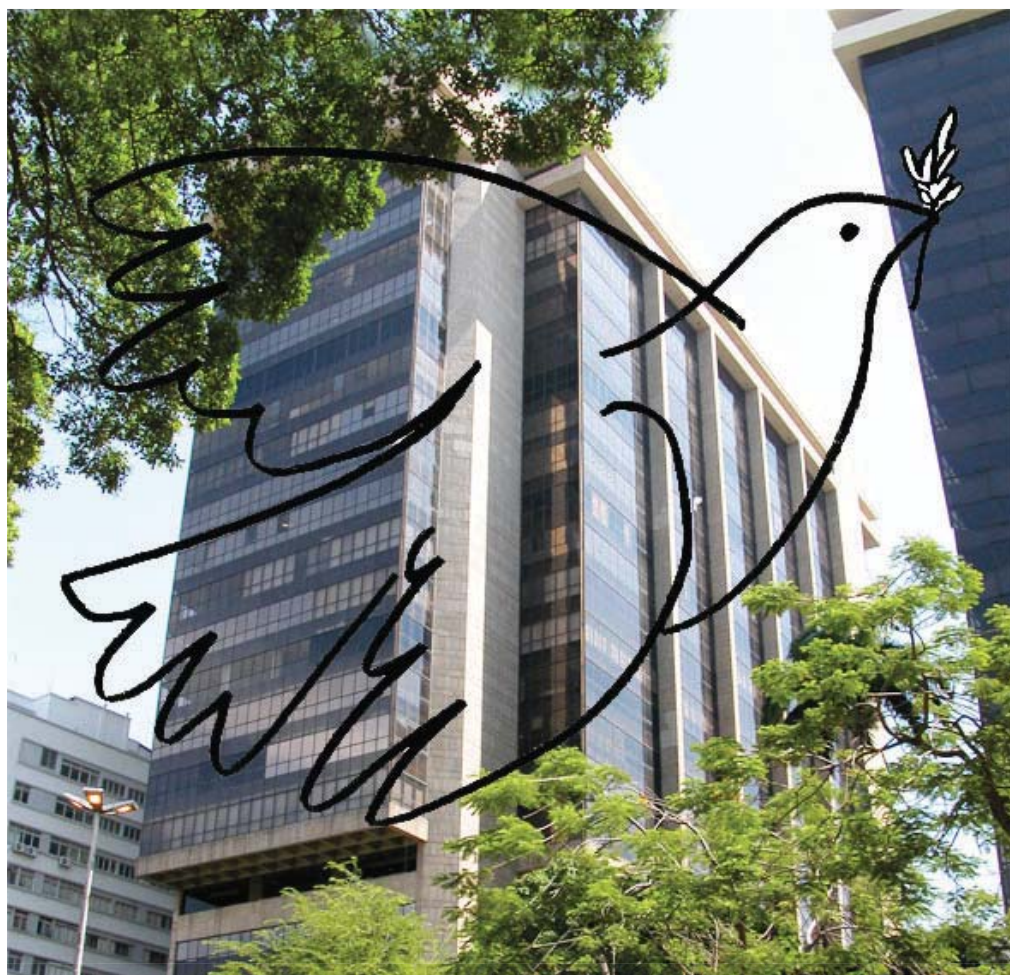
Jornal do



CENTRO EMPRESARIAL RIO

CER

ANO XXIX • Nº 310 • JANEIRO DE 2012



**Que a Paz reine em 2012!**

São os votos da equipe CER a todos os leitores.



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

## Pós-graduação em Medicina Intensiva

A Faculdade Redentor, em parceria com a Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB), oferece o curso de Pós-graduação Lato Sensu em Medicina Intensiva, reconhecido pelo MEC. Com início em março de 2012, as aulas são ministradas em palestras mensais, durante 18 meses, às sextas, das 14h às 22h, e sábados, das 8h às 18h.

Entre outros objetivos, o curso promove atualização científica e na terapia intensiva, em diferentes áreas da medicina. Também desenvolve o espírito profissional observador e crítico, capaz de estudar casos reais e pesquisar sobre Medicina Intensiva, bem como formar



novos intensivistas. As vagas já estão abertas. Informações e inscrições através do site [www.redentor.edu.br](http://www.redentor.edu.br) ou telefone (22) 3811-0111.

## Pavimento de Convenções do Centro Empresarial Rio

*Espaços elegantes e versáteis para o seu evento*



Salas de estar para coquetéis



Auditório com capacidade para 150 pessoas



Salas de reunião para 10 e 18 pessoas



Sala de Seminários e Exposições com diferentes formatos

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

Conheça nossas instalações. 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.



## 23ª Bikoo-ten aconteceu no ICBA

De 14 a 21 de dezembro de 2011, a Galeria Antonio Berni no Instituto Cultural Brasil-Argentina, abrigou a 23ª edição da exposição de arte nipo-brasileira Bikoo-ten. Realizada pelo Bikoo-kai, a mostra contou com 25 participantes, entre membros efetivos e convidados especiais. Como é tradição no evento, a origem dos artistas foi variada, asiáticos e latinos se uniram em favor da arte influenciada pelo Japão.

Na ocasião, foi prestada uma homenagem ao pintor e ceramista, Hiroshi Yamamura (Yama-san), um dos fundadores e ex-presidente do Bikoo-kai, que também atuou no Conselho Consultivo do Edifício Argentina, falecido em novembro de 2011.

O Bikoo-kai (Bi: bela; koo: baía; kai: grupo), cujo nome é uma homenagem à Baía de Guanabara, atua no cenário



Acima o grupo de expositores com os Cônsules e, na foto ao lado, a Consulesa Alicia Watanabe e a artista Yasuko Matsumoto com sua obra "Tamancos Japoneses no Rio"

artístico do Rio de Janeiro desde 1989. Possui hoje 22 membros de diversas categorias, tais como: pintura a óleo e acrílica, caligráfica japonesa, escultura, origami, instalação, etc. Para obter mais informações, acesse [www.bikoo-kai.com.br](http://www.bikoo-kai.com.br).



## La Mole cria pratos leves para o verão

La Mole oferece refeições leves e saborosas para o verão.

A entrada inclui delicadas fatias de carpaccio de salmão marinado, aromatizadas ao endro e servidas com torradas, salada de rúcula e alcaparras (R\$ 18,30).

Duas novidades foram criadas para o prato principal: salada de maçã com frango crocante e quiche de bacalhau com palmito. Os filés de frango e a salada salpicada com nozes proporcionam uma inesperada união de sabores (R\$ 16,90) e a quiche de bacalhau com palmito



vem acompanhada de mix de folhas com mussarela de búfala e tomate cereja ao molho pesto (R\$ 18,90).

Folhado de maçã, sorvete de iogurte e calda de caramelo compõem a sobremesa (R\$ 7,20).

Há ainda menus especiais:

- Menu Sol - carpaccio de salmão + frango crocante + folhado de maçã com sorvete de iogurte (R\$ 38,00).
- Menu Mar - Carpaccio de salmão + Quiche de bacalhau + Folhado de maçã com sorvete de iogurte (R\$ 39,90).

### 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

## Práticas ambientalmente corretas no CER

Para implementar o Sistema de Gestão Ambiental que está em processo de desenvolvimento no CER, foi lançada sua Política Ambiental. Com base na ISO 14001, norma internacional para o meio ambiente, a iniciativa é uma declaração documentada que demonstra o apoio e o comprometimento da Administração com a causa. "Todos saem ganhando, pois há a garantia de que a organização identifica e controla seus impactos no meio ambiente, bem como está engajada em diminuir o consumo de recursos naturais, através do uso responsável de materiais e das práticas ambientalmente corretas", comenta Aline Fiuzza, gerente da qualidade. Inúmeros usuários já empregam uma forte política ambiental em suas empresas e o objetivo do Condomínio é atender suas expectativas e estar coerente com seus valores.



### Política Ambiental



Mark Building Gerenciamento Predial declara seu compromisso em incorporar a variável ambiental na condução de seus negócios. Esse compromisso se sustenta, com base na Política Ambiental e com os seguintes princípios:

- Melhorar continuamente o desempenho ambiental;
- Prevenir a poluição decorrente de seus processos;
- Atender à legislação e outros requisitos ambientais aplicáveis;
- Utilizar de forma consciente os recursos naturais e diminuir a geração de resíduos;
- Fornecer aos nossos colaboradores capacitação e informações sobre proteção ambiental.

## Cipa será eleita em janeiro

A eleição para os novos membros da Cipa será dias 16 e 17 de janeiro, das 8h às 18h. Os candidatos podem se inscrever com a Comissão Eleitoral ou a equipe de SMS até 12 de janeiro. A apuração acontecerá dia 18, às 10h. A Cipa zela pela prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, não deixe de participar!

## Colaboradores festejaram o Natal

Dia 16 de dezembro, os colaboradores da equipe predial participaram da tradicional festa de fim de ano organizada pelo Condomínio para confraternização e celebração do Natal. A comemoração foi alegre e descontraída e teve churrasco, cerveja, música, dança e sorteio de brindes. Feliz 2012 a todos!



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

