

# 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 307 • OUTUBRO DE 2011

## Exercício de escape será realizado dia 20 de outubro

O Condomínio do Edifício Argentina realizará, dia 20 de outubro, às 9:30h, seu 10º exercício de escape, envolvendo toda a população predial.

A operação tem o objetivo de instruir e capacitar usuários e equipes de serviços para desocupar a edificação, com disciplina e segurança, em caso de emergência.

As brigadas prediais, formadas pelas equipes de serviços, e as brigadas setoriais, compostas por funcionários das empresas de todos os pavimentos, receberão instruções

ministradas pelo Cel. Nerilson Martin, oficial da reserva do Corpo de Bombeiros e consultor técnico do Condomínio.

As palestras incluem rotas de fuga, pontos de reunião, equipamentos e recursos de prevenção e combate a incêndio disponíveis na edificação, além da importância de cada função no plano de escape.

O exercício de escape contará com apoio da Polícia Militar, CET Rio, Guarda Municipal e do Corpo de Bombeiros.

A presença de todos é imprescindível para o sucesso do treinamento.

### **CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**

**08/10 - Sábado  
8:30h às 12h**

Treinamento  
1º grupo da  
Brigada Predial

**10/10 - 2ª feira  
9:30h às 11:30h**

Treinamento dos  
novos brigadistas  
setoriais

**11/11 - 3ª feira  
9:30h às 11:00h**

Reciclagem antigos  
brigadistas setoriais

**15/10 - Sábado  
8:30h às 12h**

Treinamento  
2º grupo da  
Brigada Predial

**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

## Venha aprender táticas de negociação no Café Empresarial de novembro

Dia 8 de novembro, a partir das 18:30h, acontece mais um encontro da série gratuita Café Empresarial. "Estratégias e táticas de negociação" será o tema abordado pelo Mestre em gestão empresarial e Professor pela FGV, Roberto Madruga. A proposta do evento é trabalhar os primeiros passos para o desenvolvimento das competências fundamentais à condução de negociações eficazes, em que os resultados satisfarão às partes envolvidas no processo, visando relacionamentos em longo prazo. Madruga é escritor e referência brasileira em metodologia inovadora, é



Roberto Madruga

educador com mais de 60 mil pessoas treinadas sob sua coordenação, consultor e coach de grandes organizações, além de ganhador de três prêmios nacionais.

O Café Empresarial tem apoio da Profile Design, ZGS Tecnologia, Gráfica J. Di Giorgio, Bonoso Consultoria, Qualivideo, AssessorMed, Baryx Coopers, Chantyx, Jornal do Commercio, Criar-se Consultoria, Café Capital, TV Gestão, Rádio RH, Zetha Comunicação e Scotton Restaurante. Para participar do Café Empresarial ligue para 2554-8182 ou faça sua inscrição *online* no site [www.cerconvencoes.com.br](http://www.cerconvencoes.com.br). Garanta sua vaga!

## Workshop de nutrição

O Núcleo Nutrição promove, dia 29 de outubro, das 8h às 17h, o workshop Nutrição em Estética – Bioquímica da Beleza. O evento voltado para nutricionistas e estudantes da área tem como objetivo capacitar profissionais e alunos para atuarem com a abordagem Terapêutico-Nutricional em estética. A Professora e Doutora Ana Céli Pimentel de Souza abordará desde a pele e as absorções cutâneas à nutrição anti-aging (nutrientes antioxidantes). Mais informações em [www.nutricaoempauta.com.br](http://www.nutricaoempauta.com.br) ou pelo telefone (11) 5041-9321. Vagas limitadas!

## Curso em EPC

De 19 a 21 de outubro, das 9h às 18h, o Centro de Excelência em EPC – CE-EPC oferece curso ministrado pelo IPA (Independent Project Institute), titulado em Programa Intensivo de Gerenciamento de Projetos IPA® (Independent Project Analysis). O evento fornecerá as melhores práticas e experiências na gestão de projetos, custos, cronograma e modelos de contratação, além de estabelecer critérios de produtividade e competitividade nos empreendimentos. Informações com Cintia Reis (21) 2220-4063 ou em [www.ce-epc.org.br](http://www.ce-epc.org.br).

## 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.



# Edifício ganha área de reciclagem adequada aos requisitos legais

Com foco na certificação ISO 14000:2004, que trata da efetivação de um sistema de gestão ambiental, está em fase de conclusão a obra da área de reciclagem do Edifício Argentina. A reforma teve o objetivo de criar um espaço apropriado para o acondicionamento dos resíduos recicláveis, de acordo com as exigências da Lei no 3.237, de 6 de setembro de 2001, que dispõe sobre a Gestão do Sistema de Limpeza Urbana no Município do Rio de Janeiro.

“Embora o espaço físico existente não seja suficiente para todo o resíduo gerado, o local foi totalmente adaptado para obedecer o Art. 20, que determina que “a estocagem interna dos resíduos deverá ser efetuada em local coberto, livre de pilares, vigas, degraus de escada e outras obstruções e revestidos com material cerâmico ou similar”, explica Thatiana Vale, Engenheira Ambiental da Mark Building.

A área de reciclagem ganhou nova pintura e estão sendo instaladas três gaiolas



organizadoras para a separação dos resíduos recicláveis mais gerados no Condomínio, que são papel, papelão e plástico (PET).

“O CER já está cadastrado no Instituto Estadual do Ambiente – INEA para a geração dos manifestos online. O Sistema

de Manifesto de Resíduos é um instrumento de controle que, mediante o uso de formulário próprio, permite conhecer e controlar a forma de destinação dada pelo gerador, transportador e receptor de resíduos”, complementa Thatiana.

## Outubro Rosa luta contra o câncer de mama

Outubro Rosa é um movimento mundial de luta contra o câncer de mama, que busca conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce.

Uma das ações da campanha é iluminar de rosa monumentos, prédios públicos, pontes e teatros para que o Outubro Rosa tenha

uma expansão cada vez mais abrangente e possa ser replicado em qualquer lugar.

A popularidade do Outubro Rosa alcançou o mundo de forma bonita, elegante e feminina, motivando e unindo diversos povos



em torno de uma causa que, na verdade, deve ser lembrada todos os meses do ano.

No Rio, entre outros monumentos, o Cristo Redentor é iluminado de rosa para alertar a população. Participe e ajude a divulgar esta ideia.

### 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



## Escada de acesso ganha corrimão

A pedido da CIPA da empresa usuária Statoil foi instalado um corrimão na parte central das escadas de acesso ao CER pela Praia de Botafogo. A iniciativa visa à segurança de condôminos e visitantes que transitam diariamente no local.

## Substituída a quarta torre de arrefecimento

De acordo com a programação de montagem e testes das novas torres de refrigeração do Edifício Argentina, foi finalizada a instalação da quarta torre. No total, seis equipamentos serão substituídos por modelos mais econômicos e modernos, que se destacam pela eficiência e rendimento. A Administração conta com a compreensão e colaboração dos usuários durante o período da obra, que exige a interrupção do fornecimento de ar refrigerado em datas pré-programadas.

## Câmeras nas escadas melhoram segurança

Foi concluída a instalação de câmeras nas escadas de emergência em todos os andares das alas A e B do Edifício Argentina. Os novos pontos de monitoramento são vigiados durante 24 horas por dia pelos operadores da sala de controle, proporcionando mais segurança e conforto aos usuários.

## Serviço de Atendimento ao Condômino - SAC

A Administração do CER criou mais uma ferramenta de comunicação e relacionamento com os usuários: o SAC - Serviço de Atendimento ao Condômino. Desta forma, o Condomínio poderá medir a eficácia dos serviços prestados no Edifício. Envie sua sugestão, reclamação ou crítica para o email [sac.cer@markbuilding.com.br](mailto:sac.cer@markbuilding.com.br). A mensagem será imediatamente encaminhada à área pertinente.



## Nova estrutura elétrica para os banheiros

Os banheiros e a copa destinados à equipe predial receberam uma nova infraestrutura elétrica. A montagem da rede foi providencial para manter as condições necessárias de conforto e segurança aos colaboradores.

### 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

