

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

CRIAR-SE Consultoria

Serviços oferecidos In Company e no Espaço Criar-se

Solicite sua proposta:
Tel.: (21) 2553 4040
relacionamento@criarse.com.br

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



A N O X X I X • N º 3 1 2 • M A R Ç O D E 2 0 1 2

Participe da quinzena do lixo reciclável no CER

O impacto causado na natureza, devido à produção e destinação desordenada de lixo, levou o Edifício Argentina a buscar alternativas para minimizar a degradação do meio ambiente e promover o bem-estar dos usuários.

Para incentivar a participação de todos, está sendo promovida a "Quinzena do Lixo Reciclável". Após este período, basta entrar em contato com a Administração através do e-mail sp.cer@markbuilding.com.br.

Para participar da coleta seletiva no Condomínio basta separar os resíduos recicláveis dos não recicláveis, e para facilitar, segregar o lixo seco do lixo úmido.



O recipiente para pilhas, baterias, resíduos eletrônicos e celulares ficará no térreo por duas semanas e o coletor de tonners e cartuchos está disponível no subsolo

Lixo seco (reciclável): papel, papelão, metais (ferrosos e não ferrosos), latas em geral, alumínio, cobre, pequenas sucatas, copos, garrafas e frascos de vidro (inteiros ou quebrados), plásticos (todos os tipos), garrafas PET, sacos e embalagens, brinquedos quebrados, papel toalha.

Lixo úmido (reciclável): cascas de

frutas e legumes (lixo compostável), restos de comida, sujeira de vassoura e de cinzeiro.

Não recicláveis: papel higiênico, papel plastificado, papel de fax ou carbono, vidros planos (blindex), cerâmicas, isopor.

Resíduos tecnológicos: pilhas, baterias, celulares e outros que contêm metais pesados.

Escreva para 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

John Richard Aluguel de móveis para escritórios e residências

AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

“Cliente - comunicação e relacionamento” será tema do Café Empresarial de abril

Dia 3 de abril, terça-feira, a partir das 18:30h, acontece mais um encontro da série gratuita Café Empresarial. “Cliente – Comunicação e Relacionamento” será o tema abordado pela consultora de RH Maria do Carmo Bacelar Schwandt. Em sua palestra, a profissional, que possui cerca de 20 anos de experiência na área de RH, com atuação em empresas nacionais, multinacionais e consultorias, focará a importância da relação interna para o sucesso do relacionamento com o cliente



Maria do Carmo
Bacelar Schwandt

final. Gestão eficaz de pessoas, como construir uma cultura voltada para a comunicação e um relacionamento eficaz com os colaboradores da sua empresa são alguns tópicos da apresentação. O evento tem apoio da Profile Design, Scotton, Gráfica J.Di Giorgio, Qualivideo, Baryx e Chantyx, Platinum Investimentos e Bonoso Consultoria. Para participar do Café Empresarial ligue para 2554-8182 ou faça sua inscrição online no site www.cerconvencoes.com.br. Garanta sua vaga!

Corpo RH realiza seminário em março

Acontece nos dias 26, 27 e 28 de março o seminário “Como Planejar e Administrar uma Empresa”, conduzido por Othon Barros. O evento será produzido pela Corpo RH, companhia especializada em recursos humanos e treinamentos empresariais. Para inscrições e informações, acesse o site www.corporh.com.br ou ligue para a central de reservas: 4003-2404.

Mova-se com a Editora Positivo

A Editora Positivo realiza, dia 14 de março, a partir das 8h, o evento gratuito “Mova-se”. O acontecimento faz parte do Projeto Escola em Movimento, que defende o ambiente escolar como propício para o desenvolvimento de um novo olhar sobre o papel do indivíduo na construção de uma cultura socioambiental sustentável. Inscrições em www.portalpositivo.com.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
- ▶ Engº Renato Agonigi - gerente de manutenção
gm.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Luciane Reis - concierge
sp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Amanda Medeiros - gerente financeira
af.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Eduardo Bento Felipe - supervisor de manutenção
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 • URL: 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
- ▶ Telefax.: 2554.8182 ▶ URL: 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.



CER apoia workshop gratuito de grafologia

De abril a novembro, sempre na primeira segunda-feira de cada mês, das 18:30 às 20:30h, acontecerá o Workshop de Grafologia, no Centro de Convenções do CER. O evento mensal, inteiramente gratuito, terá início dia 2 de abril e será ministrado pela grafóloga e psicóloga Ilse Calen.

Com apoio e incentivo do CER, os encontros terão como objetivo abordar diferentes tópicos de relevância para o estudo da técnica, voltados tanto para profissionais e interessados em aprimorar seus conhecimentos, quanto para leigos que desejam conhecer a ferramenta.



O curso será ministrado pela grafóloga e psicóloga Ilse Calen

“A interatividade, os questionamentos, a troca de informações e experiências é a ideia central, promovendo transformações que remetem a novas questões e a construir, em

conjunto, conhecimentos mais aprofundados e principalmente crescimento profissional e pessoal”, explica Ilse Calen.

No primeiro encontro em abril, serão debatidos os temas: Escrita e subjetividade na era da Internet e A importância da identificação de competências comportamentais no processo seletivo mediante a análise da escrita.

Os interessados em participar devem se inscrever no site www.grafologic.com.br/contato, fornecendo nome completo e carteira de identidade para agilizar o credenciamento no dia. As vagas são limitadas.

CER 30 anos

CER: 30 anos de inovação e destaque

O CER faz 30 anos em 2012 e o Jornal do CER vai publicar uma série de reportagens, mostrando a trajetória de um empreendimento concebido para inovar. A primeira matéria inclui trechos da edição nº 1 deste veículo de comunicação, lançada em 1983. Confira!

“Os trabalhos de construção do CER exigiram nove anos de investimentos da construtora João Fortes Engenharia. Todo o cuidado valeu a pena, pois o prédio sempre foi e ainda é constantemente citado como único, em razão do projeto arquitetônico, da localização e da infraestrutura de serviços que oferece.

Foto: Malu Oliveira



Os autores do projeto, arquitetos Cláudio Fortes e Roberto Victor, afirmam que desde o início o trabalho procurou caracterizar a importância da integração entre o homem, a arquitetura e a natureza. Por isso mesmo, foram mantidas as palmeiras imperiais, centenárias, e alguns Ficus existentes no terreno.

Além do esforço ecológico, houve a intenção de se construir um prédio diferente, que não fosse apenas mais um na cidade. Assim surgiu a ideia da esplanada, à base do Edifício Argentina, o principal do complexo empresarial, que inclui ainda o Edifício Garagem Nove de Julho e a Alameda Florida”.

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

Lâmpadas fluorescentes exigem cuidados

As lâmpadas fluorescentes compactas ou tubulares, contêm mercúrio, substância extremamente tóxica nociva ao ser humano e ao meio ambiente. Para evitar contaminações, o CER realiza o correto descarte das lâmpadas, através de empresa especializada, que posteriormente realiza sua reciclagem. No entanto, a conscientização desse processo deve ser disseminada e alguns cuidados levados em consideração:



- Ao manusear as lâmpadas, nunca segure pelo vidro, para evitar que se quebrem e liberem vapor de mercúrio;

- A exemplo de todo material perfurocortante, é recomendável o descarte vedado em caixas de papelão, embrulhos de jornal ou plástico bolha, para evitar acidentes e contaminação;

- Em caso de quebra acidental, o local deve ser limpo. Os cacos devem ser coletados de modo a não ferir quem os manipula e colocados em caixas de papelão ou protegidos com jornal, para evitar o rompimento da embalagem, que deverá ser armazenadas em saco plástico a fim de evitar a contínua liberação das substâncias tóxicas.

tubulações substituídas

Para o bom funcionamento e a conservação das estruturas do Edifício Argentina, foram trocadas as tubulações de esgoto e das caixas de gordura das alas A e B, nos trechos compreendidos entre o G1 e o G5. Os canais apresentavam alto nível de deterioração, causada pela ação do tempo, e foram preventivamente substituídos. A intervenção não prejudicou as atividades normais do prédio.



Palestras Cipa

Dias 1, 2, 5 e 6 de março, os membros da CIPA participaram de treinamento com temas de fundamental importância para a segurança do trabalho. Entre outros itens, foram abordados os Princípios da Higiene do Trabalho, Política Ambiental e Gestão de Resíduos, Acidentes e Doenças do Trabalho, Aids, Legislação, Obrigações da CIPA.



Sugestão, crítica, reclamação?
Escreva para: 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

