O GLOBO

BOA CHANCE

DOMINGO, 10 DE JANEIRO DE 2010

Cadernos classificados: *O melhor entre as ofertas de emprego*

Concursos e estágios: *As inscrições abertas* • 2

Fotos de Carlos Ivan

A DJ MARY OLIVETTI, que trabalha na rádio Ibiza, aproveita as férias para fazer cursos profissionalizantes, além de participar de congressos e seminários sobre música eletrônica

Férias para estudar

Profissionais usam tempo livre para fazer cursos ou trabalhos paralelos

A ENGENHEIRA

Daniela Chagas, que, nas últimas férias, fez um curso de inglês em Miami

Paula Dias

Viajar, descansar e passar 30 dias inteirinhos desligados do mundo. Esse é o principal objetivo das férias, certo? Errado. Pelo menos para alguns profissionais que não se incomodam de usar o tempo livre para fazer cursos de aprimoramento ou tocar projetos paralelos. Para eles, descansar é importante, mas se aperfeiçoar é ainda mais. Há quem diga, inclusive, que aproveitar o recesso para fazer um curso ajuda a assimilar melhor o seu conteúdo, já que assim a cabeça está livre das preocupações do trabalho.

É o que pensa a engenheira química Daniela Chagas, de 27 anos, responsável pelo setor de gestão de qualidade da Cosan — empresa produtora de açúcar e etanol — que aproveitou as férias, tiradas em novembro, para fazer um curso intensivo de inglês na escola Kaplan Aspect, em Miami.

— Por quatro semanas tive aulas das 9h às 16h. Claro que um mês não foi suficiente para me tornar fluente, mas valeu a experiência de estar em outro país, tendo de me comunicar a qualquer custo. Isso despertou ainda mais a vontade de estudar — conta Daniela, que já tinha aproveitado férias anteriores para fazer cursos de informática e engenharia. — As férias têm de trazer algum retorno para a gente, seja ele emocional, financeiro ou profissional. Como estou fazendo mestrado em engenharia de produção na UFF, ultimamente tenho optado por usar o meu tempo livre para investir em algo produtivo.

Pedro Carvalho, 33 anos, também tem trocado dias de lazer por aprendizado. Professor de música da Escola Britânica, o baixista está de malas prontas para fazer uma especialização de três semanas na Universidade de Warwick, Inglaterra. Detalhe: durante as férias, marcadas para este mês. As despesas serão pagas pelo colégio.

— A Escola Britânica oferece o curso, mas não obriga ninguém a fazê-lo. Como estou começando na carreira pedagógica, acredito que conhecer o sistema educacional britânico me ajudará a entender melhor a instituição em que trabalho — aposta Carvalho, que está acostumado a se valer dos momentos de descanso para investir em projetos paralelos, como gravar trilhas sonoras e tocar em diferentes bandas.

Sem qualquer outra opção

• Momentos de descanso, por sinal, são cada vez mais raros na vida da DJ Mary Olivetti. Quando não está na faculdade, no curso de design gráfico, a carioca de 26 anos pode ser encontrada na rádio Ibiza, em Ipanema, onde trabalha. De quinta-feira a domingo, Mary ainda encontra disposição para fazer as mixagens do programa "Na pista", da Oi FM, e tocar em casas noturnas do Rio ou mesmo de outros estados.

Diante de uma rotina tão atribulada, as férias acabam sendo o único tempo livre que a DJ tem para investir em aperfeiçoamento:

— Em 2008 não viajei porque fiz um curso de artes plásticas, no Parque Lage, e outro de comprador de moda, no Senai Cetiqt. Já esse ano dividi as férias em duas: em março passo uma semana em Miami na Winter Music Conference (WMC), assistindo palestras sobre novidades em tecnologia musical, tendências de produção e mídias alternativas; e em julho fico 20 dias em Paris fazendo um curso de fashion design e *branding*.

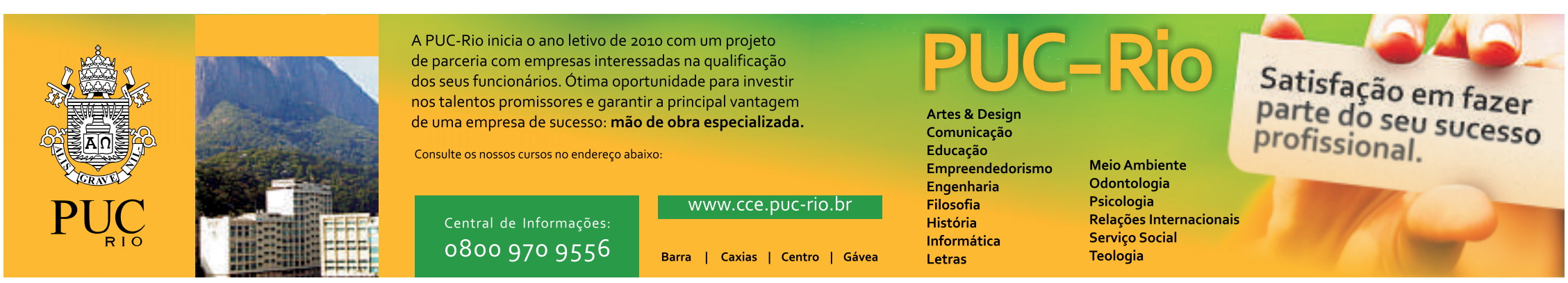
Para ela, experiências de aprimoramento como essas ajudam a renovar as ideias, além de ampliar sua visão sobre o mercado:

— Sempre volto a trabalhar mais motivada, com vontade de colocar em prática todas as coisas que aprendi. *Continua na página 3*

O GLOBO NA INTERNET
Confira alguns cursos de curta duração no Rio
oglobo.com.br/economia/boa chance

O MÚSICO

Pedro Carvalho está de malas prontas para a Inglaterra, onde vai cursar uma especialização



ESTUDO NAS FÉRIAS • *Continuação da página 1*

Saída é se aprimorar de forma saudável

Não importa o motivo que leva o profissional a estudar nas férias: é preciso preservar momentos de descanso

Optar por usar as férias ou alguns dias de folga para fazer cursos de aperfeiçoamento pode, inicialmente, aumentar a produtividade do profissional e trazer retornos imediatos para a empresa. Mas a repetição desse tipo de atitude, segundo especialistas, pode acelerar o processo de esgotamento físico, mental e emocional (o chamado *burn out*). A dica, no caso, é agir com equilíbrio.

— Ter vontade de se aprimorar é positivo, mas é preciso reservar um momento das férias para descansar. Caso contrário, a pessoa corre o risco de *burn out*. O ideal é separar, no máximo, um terço delas para aperfeiçoamento. E somente se for necessário — afirma o coach Silvio Celestino, diretor da Enlevo/Treinamento de líderes.

Para o profissional, a maioria das empresas não respeita o direito de descanso dos funcionários por não dimensionar seus times operacionais e de liderança levando essa necessidade em conta.

— Há pessoas que não têm substitutos e acabam sendo procuradas até nos momentos de folga. É raro encontrar executivos que estão há muito tempo sem férias, mas também é difícil achar os que conseguem tirar 30 dias seguidos.

Comportamento revela espírito de liderança

Não é o caso de Vinícius Malvão, de 29 anos, diretor de criação on-line da Kindle, agência de mídias digitais. Apesar de planejamento para viajar não ser o seu forte, ele gosta de relaxar e costuma tirar 30 dias de férias. O problema é que a correria do dia a dia não permite conciliar cursos profissionalizantes com as obrigações do trabalho, então o jeito é estudar durante o recesso. O desenhista industrial fará, este mês, curso de Adobe After Effects — programa de criação de gráficos com efeitos visuais — na Academia de Artes Visuais do Rio.

— É muito difícil se dedicar a um curso de especialização com a correria de uma agência de publicidade. O plano é aproveitar o Rio durante o dia e fazer o curso à noite — diz Malvão, que se considera pró-ativo e competitivo na vida profissional. — Hoje em dia não basta só dar conta das obrigações. O funcionário precisa expor suas ideias e criar novas maneiras para melhorar o local onde trabalha. Investir em aprimoramento é fundamental para conquistar esses objetivos.

É por isso que o coach Sulivan França, presidente da Sociedade Latino Americana de Coaching (SLAC), também é a favor do aperfeiçoamento nos momentos de lazer. Mas desde que a escolha não comprometa o bem-estar do profissional:

— É saudável separar 20 dias para fazer um curso e descansar nos outros dez. Quem opta por isso, geralmente, tem espírito de liderança e aposta no conhecimento como uma vantagem competitiva.

Para o especialista, esse profissional é diferente do *workaholic*, que encara a atitude como uma forma de se manter conectado ao trabalho. Ele diz, inclusive, que esse perfil está cada vez mais fora de moda no universo corporativo:

— As empresas têm valorizado mais o conceito de qualidade de vida. A qualificação é positiva enquanto o profissional apresenta resultados. Cansaço e problemas pessoais não podem interferir no seu desempenho.

Há ainda aqueles que não conseguem desacelerar e se adaptar à falta de compromissos e obrigações.

— Nem todo mundo tira de letra passar 11 meses do ano correndo e, de repente, parar. Há pessoas que se sentem entediadas e encontram, nos cursos, uma forma de se ocupar — explica França.

"Acredito na importância do ócio criativo"

Quem planeja mudanças também costuma aproveitar os momentos de descanso para se aperfeiçoar e sentir o mercado.

— É comum executivos que querem conquistar novos postos, trocar de área ou abrir o próprio negócio procurarem cursos de especialização ou serviços de coach durante o recesso para se recolocarem — acrescenta França.

No caso do médico Ivan Barros, de 55 anos, não se trata de ocupação ou recolocação. De férias este mês, o professor de medicina clínica da UFF e da UFRJ não abre mão de usar o tempo livre para colocar alguns *hobbies* em prática. E estudar filosofia, línguas e psicologia analítica, assim como escrever livro sobre o pensamento clínico, são *hobbies*.

— Acredito na importância do ócio criativo. A aproximação com a psicanálise e a filosofia tem proporcionado uma compreensão maior dos meus problemas e dos doentes que atendo — conta Barros, que está matriculado no curso "Nietzsche para o século XXI — Uma nova aventura para o pensamento", da Casa do Saber, na Lagoa. ■

PETROBRAS
NOVAS TURMAS INTENSIVAS | INÍCIO 11/01/10 | NÍVEL SUPERIOR (Manhã e Noite) NÍVEL MÉDIO (Manhã)
CURSO DEBRET Rua Debret, 23 / 2º andar | 2220-2010 / 2240-7377

Turmas no Centro do Rio
MATRÍCULAS ABERTAS! VAGAS LIMITADAS!
MBA Em Gerenciamento de Projetos
UCP Universidade Católica de Petrópolis
mbaucp@inov9consultoria.com.br
www.inov9consultoria.com.br
(21) 4105-1229

Trevisan alavanca os profissionais no mercado
vocês/a MELHORES MBAs NO BRASIL 2009
• MBA Executivo
• MBA Contabilidade e Controladoria
• MBA Gestão e Marketing Esportivo
• MBA Gestão Tributária
• Business First Class (BFC)
trevisan.edu.br / (21) 2223 0863
Rua Primeiro de Março, 33
Trevisan ESCOLA DE NEGÓCIOS
GRADUAÇÃO | PÓS-GRADUAÇÃO | MBA | SEMINÁRIOS | IN COMPANY

A partir de 60 reais*, seu anúncio sai no Globo, Extra e no portal ZAP para mais de 4 milhões de leitores.**
CLASSIFICADOS DO RIO
2534-4333
www.classificados.oglobo.com.br
O GLOBO
EXTRA
zap
Os classificados do Globo e Extra circulam nas bancas da cidade do Rio de Janeiro, no grande Rio e nos exemplares dos assinantes do Rio de Janeiro. *Anúncios de até 15 palavras para compra e venda de imóveis de até 150 mil publicados no anúncio. Consulte nossa central para mais informações. ** Fonte: Ipsos Marplan, 3º Trimestre 09 (leitores O Globo e Extra) - Mercado Grd. Rio*

Trainee Program 2010

STAR
Seadrill Talents at Reach

Seadrill is an international, offshore drilling contractor with the most modern ultra-deepwater rig fleet in the world, recently pioneering operations in the pre-salt region, offshore Brazil. With a new head office in Rio and a branch in Macaé, Seadrill is currently looking for bright and recently graduate **ENGINEERS** to join the challenging **"STAR"** trainee program, looking forward to prepare them for the utmost career opportunities within the Seadrill world.

Requirements
- Graduation in Engineering between Dec/07 and Dec/09
- Fluent in English

If you meet the above requirements and find yourself eager and talented to join our TEAM, please visit **www.starprogram.com.br** between **10/01/2010** to **24/01/2010**, and subscribe.

Seadrill - Worldwide operations

The world's fastest growing drilling contractor!
www.seadrill.com

Seadrill