

CURSO
COMISSÁRIO DE VOO
ESCOLA SALGADO FILHO
HÁ 15 ANOS FORMANDO OS MELHORES COMISSÁRIOS DE VOO.
WWW.SALGADOFILHO.COM (51) 3590 1998

Cursos e eventos



✓ A Apimec-Sul abre inscrições para o curso de **Análise Fundamentalista**

– **Valuation.** As aulas ocorrem de 4 de julho a 7 de agosto, de segunda a quinta-feira, das 19h às 22h, na sede da entidade, na Rua General Câmara, 243, 3º andar, no centro de Porto Alegre. Informações pelo e-mail apimecsul@apimecsul.com.br ou pelo telefone (51) 3224-3121. O curso pode ser feito por estudantes, profissionais no mercado de capitais e investidores iniciantes.



✓ A Associação Brasileira de Recursos Humanos, seccional Rio Grande do Sul (ABRH-RS),

realiza o curso de **Analista de RH Estratégico.** Os encontros serão de 24 de junho a 18 de julho, na sede da ABRH-RS (Rua dos Andradas, 1.234/1.802, no centro de Porto Alegre), das 18h às 22h. As inscrições podem ser feitas pelo site www.abrh-rs.com.br. Informações pelo telefone (51) 3254-8222.



✓ **Jornalismo Investigativo** é a novidade deste ano nos **cursos de férias da ESPM-Sul.** São

oferecidas seis opções de programas: Edição Imprensa: Armadilhas e Desafios, Jornalista Empreendedor: o Dia a Dia de uma Assessoria de Imprensa, Jornalismo Internacional, Jornalismo Investigativo, Assessoria de Imprensa e RP Digital: o Consumidor Virou Mídia e Integração de Mídias em Jornalismo. As inscrições podem ser feitas até um dia antes da data de início de cada curso pelo site www.espm.br/cursosdeferias. Informações pelo e-mail centralinfo-rs@espm.br e no telefone (51) 3218-1400.

HORA EXTRA

Escola de chocolataria em Canela



DIVULGAÇÃO

Com a proposta de formar um profissional capaz de atuar desde a plantação do cacau, passando pela produção até a criação e gestão de empresas produtoras de chocolate, a Castelli Escola Superior de Hotelaria criou a Escola de Chocolataria, em **Canela**, na serra gaúcha

A iniciativa oferece cursos de pós-graduação em gestão de negócios em chocolataria gourmet e extensão em formação profissional em

chocolataria, ambos com início no dia 5 de agosto, além de programa de cursos de curta duração, com início em 12 de agosto. O programa também prevê visitas às fazendas de cacau, aos principais eventos do setor e a renomadas chocolatarias.

– O chocolate brasileiro vive uma transformação semelhante a qual passou o vinho – explica a diretora de negócios em hospitalidade da Castelli, Silvana Castelli.

Entre os professores da escola está a francesa Chloé Doutroussel, conhecida como Madame Chocolat, autora da obra *The Chocolate Connaisseur*, e hoje uma das maiores consultoras mundiais de empresas do setor.

Os interessados podem obter mais informações e fazer inscrições para os cursos pelo site www.castelli.edu.br ou pelo telefone (54) 3282-1460.

Como enfrentar fantasmas da aprovação

Como enfrentar os fantasmas a caminho da aprovação? Este é o tema do próximo Encontro com o Concurseiro, que ocorrerá no dia 2 de julho, a partir das 19h30min, na Saraiva do Praia de Belas Shopping, em Porto Alegre. Durante a palestra, o psicólogo Fernando Elias José irá tratar dos fantasmas que acompanham os estudantes na trajetória de estudos, além do branco na hora da prova, o auto boicote, como lidar com as frustrações e a falta de confiança. Interessados podem buscar informações pelo telefone (51) 3231-6868. O encontro é gratuito.

OS PROBLEMAS PODEM SURTIR

O branco na hora da prova – Esta é uma das maiores angústias do concurseiro. O branco na hora da prova não existe, pois nada mais é do que uma manifestação da ansiedade elevada. Não há perda repentina de conhecimento. A melhor forma de combater essa ansiedade é aceitá-la e aprender a administrá-la.

Não ser aprovado por poucas questões – Faltaram aqueles importantes pontos para o candidato alcançar a aprovação? A sensação é de que tudo que você estudou ficou para trás? É importante lembrar que não existe um tempo predeterminado para a aprovação. Procure se conhecer para que sua ansiedade seja controlada. Com esses pensamentos, você treina seu cérebro para encontrar a resposta correta mais facilmente.

Falta de apoio da família – Outro ponto é o envolvimento da família. Há pais que dizem apoiar os candidatos, mas na hora de estudar ficam cobrando resultados. Isso, na maioria das vezes, atrapalha. O diálogo é a melhor forma de vencer as inseguranças.

Exaustão – Muitas pessoas não buscam a preparação ideal e chegam à exaustão rapidamente. A preparação ideal consiste em boa alimentação, atividade física e equilíbrio entre a quantidade e qualidade de tempo de estudo. O candidato precisa ser realista na organização do tempo e no conteúdo dos estudos (por exemplo, não querer ler um livro inteiro em uma noite).

Fonte: Fernando Elias José, psicólogo clínico, autor da obra *Concursos Faça sem Medo - Entenda, Domine e Supere os Desafios*

SEJA PROFISSIONAL DE VOO
• Comissário de voo (aeromoça)
• Piloto de avião e helicóptero
• Mecânico de aeronaves
15 ANOS
(51) 3325.2114
FLIGHT
ESCOLA DE AVIAÇÃO

Em foco



✓ Com que frequência postar nas redes sociais? Qual a melhor linguagem?

Como encadear os esforços de comunicação com outras táticas? Como medir a eficiência das ações de comunicação? Para responder a essas e outras perguntas, a empresa paulista Tracto realiza em parceria com a R&A Comunicação, de Porto Alegre, a oficina **Redes Sociais: Como Gerar Conteúdo e Mensurar Resultados.** O encontro será realizado no sábado, dia 27 de julho, das 9h às 18h, na Av. Taquara 317, bairro Petrópolis, na Capital. Informações e inscrições pelo site www.tracto.com.br/oficina.

✓ **Coaching Executivo e Mentoring para a Liderança** é o curso que será realizado a partir do dia 11 de julho para qualificar profissionais como coach e mentor profissional. O curso é promovido pelo Instituto dy Crescere Personas em parceria com o Institute of Leadership and Management, da Inglaterra. Inscrições podem ser feitas até dia 5 de julho pelo e-mail cur-sos@crescerepersonas.com.br, site www.crescerepersonas.com.br, pelo telefone (51) 8144-7233.

✓ A Escola Profissional Fundação Universidade Empresa de Tecnologia e Ciência (Fundatec) realiza no dia 25 de junho a 13ª edição do talk show com o tema **Onde a Qualidade e a Administração se Encontram?** As inscrições podem ser feitas até o dia 23 pelo link epffundatec.org.br. Durante o bate-papo, haverá o sorteio de uma bolsa de estudo de 50% para cada curso (técnico em administração e técnico em qualidade). Informações pelo telefone (51) 3320-1059.



✓ **Oportunidades e Carreira em Segurança da Informação** é a palestra que

será realizada no dia 9 de julho para apresentar as movimentações do mercado nacional e internacional e as oportunidades que surgem para os profissionais. O evento ocorrerá na sede do Sindicato das Empresas de Informática do RS, na Rua Felipe Camarão, 690/404, Bom Fim, das 19h às 20h30min. O ingresso é a doação de um quilo de alimento não perecível ou agasalho. Inscrições podem ser feitas até 5 de julho pelo e-mail palestras@targettrust.com.br.

Por dentro da lei

Como eu faço para pedir o abono de 10 dias das minhas férias?

Segundo o artigo 143 da CLT, o empregado pode solicitar a conversão de um terço do período das férias a que tiver direito em abono pecuniário.

Trata-se de uma opção do trabalhador que deve ser exercida por escrito perante o empregador em até 15 dias

antes do encerramento do período aquisitivo das férias.

O valor do abono pecuniário será calculado com base na remuneração das férias do empregado acrescidas de um terço constitucional e deverá ser pago juntamente com as férias, até dois dias antes do seu início.

Vale ressaltar que o empregador não tem direito de se opor ao pedido formulado pelo empregado quando fo-

rem cumpridos todos os requisitos da legislação trabalhista para solicitação do abono.

O Tribunal Regional do Trabalho da 4ª Região coloca à disposição de todos os interessados uma cartilha que aborda, por meio de uma linguagem simples e objetiva, os direitos básicos do trabalhador. Ela está disponível no site <http://www.trt4.jus.br/portal/portal/trt4/consultas/cartilhas/trabalhador>.

Envie sua dúvida para empregos@zerohora.com.br.

Informações dadas pela Comissão de Comunicação Social do Tribunal Regional do Trabalho do RS, com base na jurisprudência trabalhista predominante, não representando necessariamente o pensamento individual dos desembargadores que compõem o tribunal no julgamento de casos concretos.