

CARREIRA & VIDA PLENA

Newsletter do LabCarreiras e Quallity Psi

NEWS

Pag.1

Novos Membros

Pag.5



Confira quem entrou na nossa rede de conexões em Julho

Semana Lab

Pag.11



4ª Edição do Seminário da Semana Lab, venha contribuir e participar!

Confira o que rolou no nosso Webinar de Julho sobre Governança de Dados! No dia 20 de julho, às 16h, foi disponibilizado em nosso Canal do YouTube da LabCarreiras, com o apoio da RHEcolocAção, o Webinar “Tendências da Era de Dados Aplicados no LinkedIn e Vagas.com”. As mentoras Jéssica Gessoli e Patrícia Silva conduziram o evento, oferecendo uma abordagem prática e aprofundada sobre o tema. Não perca a oportunidade de conferir o conteúdo e se atualizar sobre as últimas tendências em governança de dados!

WEBINAR





JESSICA GESSOLI
Mentora



PATRICIA SILVA
Mentora

Governança de Dados:
Tendências da era de dados aplicados no LinkedIn e Vagas.com

 20 Jul
 16 PM

Youturbe:
Labcarreiras1829

Instagram:
@Labcarreiras

Governança de Dados:

Tendências da era de dados aplicados no LinkedIn e Vagas.com

No sábado, 20 de julho, às 16h, tivemos o prazer de lançar o nosso Webinar, realizado com o apoio da RHeColocAção. O evento abordou o tema “Tendências da Era de Dados Aplicados no LinkedIn e Vagas.com” e foi conduzido pelas mentoras Jéssica Gessoli e Patrícia Silva.

Durante o bate-papo, Jéssica Gessoli destacou a crescente demanda por profissionais de dados, ressaltando a importância desse setor no cenário atual. Patrícia Silva, por sua vez, enfatizou a relevância da segurança da informação, alertando sobre o risco de compartilhar dados sensíveis. Ela mencionou um caso intrigante que encontrou no LinkedIn: uma pessoa havia comprado um copo em uma loja de R\$1,99 e mesmo foi embulhado em um currículo contendo informações pessoais (como números de documentos, endereços e nome completo). Este incidente ilustra a necessidade urgente de proteger informações confidenciais contra acessos não autorizados.

Jéssica Gessoli explora como os dados trafegam em plataformas populares como Facebook, Instagram, YouTube, Google, Netflix, WhatsApp e LinkedIn. Esses dados podem variar entre texto, vídeo, áudio e outras formas, além dos dados pessoais que os usuários fornecem ao se cadastrar nessas plataformas.

Jessica explica que, quando consideramos apenas um único usuário, estamos lidando com “small data” – conjuntos de dados relativamente pequenos e manejáveis, que podem ser analisados com ferramentas e métodos tradicionais. No entanto, à medida que esses dados são agregados de milhões de usuários, eles se transformam em “big data”, resultando em bilhões de dados gerados por segundo.

“Você está preparado para evoluir? As empresas cada vez mais, estão estituindo métricas desses dados ... diz Jéssica Gessoli.

No LinkedIn, há muitas vagas disponíveis, mas é importante saber quais delas são compatíveis com o seu perfil e quais não são. Isso leva a uma análise mais profunda: por que para alguns grupos está sendo mais fácil se recolocar, enquanto para outros está mais difícil? Será que não estão surgindo vagas adequadas, ou há algo que você pode estar fazendo de errado?

Patricia Silva destacou a importância dos filtros. O linkedin recebe os dados e realiza um processo de recrutamento que faz a triagem dessas informações. Se você altera o seu perfil constantemente – hoje uma mudança, amanhã outra e depois de amanhã mais uma – o LinkedIn pode ter dificuldade em realizar os filtros de maneira eficaz. Por isso, é crucial que você faça as atualizações de uma vez só ou dedique um tempo, como uma semana, para revisar e corrigir o seu perfil. Alterações frequentes podem impedir que o sistema entenda e combine corretamente as informações do seu perfil com as vagas disponíveis. Portanto, é essencial que os dados sejam claros e objetivos na busca de oportunidades.”

Quer saber mais o que rolou? Acesse Youtube e assista completo
<https://www.youtube.com/watch?v=PaU39Y9sYyY>



Grupo de Networking: Webinar Tendências da era de dados aplicados no LinkedIn e Vagas.com



QUALLITYPSI

O Que É O QPsi Wellness?

O QPsi Wellness é um programa abrangente e inovador, dedicado ao bem-estar integral, projetado para apoiar e promover o desenvolvimento pessoal e profissional de seus participantes. Com uma abordagem holística, o QPsi Wellness oferece uma vasta gama de atividades e serviços destinados a melhorar a saúde física, mental e emocional.

Serviços Oferecidos

1. Psicologia

- Sessões individuais ou em grupo com psicólogos qualificados para ajudar os participantes a lidar com estresse, ansiedade, depressão e outros desafios de saúde mental.

2. Nutrição

- Consultas com nutricionistas para desenvolver planos alimentares personalizados, workshops sobre alimentação saudável e programas de educação nutricional.

3. Aplicação de Testes

- Testes psicológicos e comportamentais que auxiliam na autoavaliação e desenvolvimento pessoal, identificando áreas que necessitam de atenção.

4. Serviço Social

- Suporte em questões como morte, divórcio, benefícios sociais, problemas familiares e acesso a diversos serviços públicos e comunitários.

5. Atividade Física

- Orientação e suporte para exercícios físicos e desafios de fitness, promovendo a saúde física e a prevenção de doenças.

6. Yoga

- Aulas de yoga através de plataformas virtuais para reduzir o estresse e aumentar a flexibilidade e concentração.

7. Mentoria de Carreira

- Sessões de coaching para ajudar os participantes a definir e alcançar metas profissionais, desenvolver habilidades de liderança e navegar em transições de carreira.

8. Aconselhamento Financeiro

Consultas com consultores financeiros para ajudar na gestão de dívidas, planejamento de aposentadoria e otimização das finanças pessoais.

9. Apoio para Parar de Fumar

- Programas personalizados de cessação do tabagismo, incluindo aconselhamento e suporte contínuo.

10. Aconselhamento Jurídico

- Consultas jurídicas para auxiliar em questões pessoais ou familiares, como divórcio, direitos residenciais ou questões de custódia.

11. Avaliações de Saúde

- Consultas de telemedicina com clínicos gerais, promovendo a prevenção de doenças e a promoção de hábitos de vida saudáveis.

Como Funciona?

O programa QPsi Wellness é acessível através de uma plataforma online onde os participantes podem agendar e registrar suas atividades e progressos. A plataforma facilita o planejamento e a participação nas diversas atividades de bem-estar oferecidas, permitindo uma gestão eficiente do tempo e dos compromissos.

Horário de Atendimento

- **Atendimento Regular:** Das 7h às 22h, para consultas e serviços regulares.
- **Atendimento de Plantão:** Disponível após as 22h para casos urgentes, garantindo suporte contínuo e imediato quando necessário.

Benefícios do QPsi Wellness

- **Bem-estar Integral:** Melhoria da saúde física, mental e emocional.
- **Desenvolvimento Pessoal e Profissional:** Suporte contínuo para alcançar metas pessoais e profissionais.
- **Comunidade de Apoio:** Construção de uma rede de apoio e inspiração entre os participantes.

O QPsi Wellness é mais do que um programa de bem-estar; é um compromisso com a sua saúde e crescimento integral, oferecendo as ferramentas e o suporte necessário para você prosperar em todas as áreas da vida.

NOVOS MEMBROS

Conheça os Novos Talentos



Marlucia Alves

Um prazer fazer parte deste grupo de crescimento e propósito.

Sou Marlucia Alves, uma mulher que gosta de ver pessoas crescendo e descobrindo a melhor maneira de usar a Imagem Pessoal para bem estar, conexão e negócios. Meu insta é @marluciaalvesimagemestilo. Atuo como Consultora de imagem, treinadora de posicionamento de palco e imagem, assessora de imagem profissional e mídias. Tenho uma frase que move meu movimento. Vista-se para o evento da vida.

A Consultoria de imagem abrange muito mais que cores, montagem de looks, personal shopper e uma montagem de um guarda roupa funcional. Tudo isto tem de estar alinhado a seu estilo de vida e planos de futuro, além de estar alinhado com o estilo do meio que quer comunicar, afinal, a comunicação não verbal inicia-se com sua imagem pessoal.

Estarei com vocês nesta jornada de conexão e busca pelo melhor no profissional. Abraços

ESPAÇO HUB

Saiba mais dos nossos Membros

Neste mês, destacamos o talento e a dedicação de nossos membros no Grupo LabConexões. Com base nas contribuições compartilhadas no nosso WhatsApp no mês passado (Julho), temos o prazer de ressaltar algumas realizações notáveis:

Marlúcia Alves > Curso "O Poder do Estilo" na Hortmart



★ 5.0 (1) Bem Avaliado



O curso é dividido em quatro módulos enriquecedores:

1. Abertura
2. O Poder de Cada Estilo
3. As Cores
4. Dicas Práticas

1. Descoberta do seu estilo pessoal: O produto oferece a oportunidade de descobrir o seu estilo pessoal, ajudando a entender quais são as peças de roupa que mais combinam com você e que refletem a sua personalidade.

2. Identificação das cores que mais valorizam você: Através do produto, você poderá identificar as cores que mais valorizam a sua aparência, ajudando a escolher as roupas que realçam a sua beleza natural e te deixam ainda mais confiante.

3. Aproveitamento máximo do seu guarda-roupa: Com o conhecimento adquirido no produto, você será capaz de aproveitar ao máximo as peças de roupa que já possui, aprendendo a combinar diferentes estampas, tecidos e cores para criar looks únicos e estilosos.

4. Experiência transformadora: O produto promete uma experiência transformadora, ajudando você a se sentir bem com os seus looks e a desenvolver uma maior autoconfiança através do conhecimento adquirido sobre estilo e moda.

A menstruação e a energia reflexiva

Talima Haidosliat



Oi, menina, tudo bem com você? Espero que sim. Bora falar de ciclo menstrual?

O ciclo menstrual é muito importante para a saúde da mulher. E quando falo sobre saúde, estou falando de tudo que a palavra saúde envolve. Como você já deve saber (se ainda não sabe, dá uma passadinha no menu Produtividade Cíclica para ler os textos sobre esse assunto), a mulher é movida pelo ciclo interno (ciclo menstrual, lua interna) e externo (lua no céu, lua externa), e essa ciclicidade dita a vida da mulher do início ao fim, fazendo com que a mulher esteja de um jeito diferente *“a cada fase, a cada semana, a cada estação”*.

Neste artigo, vou falar sobre a **menstruação** e a energia reflexiva. Sim, porque cada fase tem uma energia. No caso da fase menstrual ou menstruação, ela conta com a energia reflexiva que faz com que a mulher fique mais reflexiva.

Calma que já vou te explicar como funciona essa fase, o que é recomendado ser feito, o que não é recomendado fazer e tudo o mais que você precisa saber sobre isso.

A menstruação e a energia reflexiva

O ciclo menstrual possui quatro fases e uma delas é a **menstruação**. A **menstruação** dá início ao ciclo menstrual e conta com a energia reflexiva. Como o nome já diz, a energia reflexiva é a fase na qual a mulher reflete sobre o ciclo anterior e, com essa reflexão, ela se planeja para esse novo ciclo. É uma fase de renovação e de muita sabedoria.

A fase menstrual está associada ao arquétipo da bruxa anciã e à lua nova (lua da renovação).

Os arquétipos femininos são modelos ou exemplos de comportamentos, personagens que representam diferentes aspectos da feminilidade. Esses padrões ajudam a entender melhor as diferentes maneiras de ser mulher.

Com o auxílio dos arquétipos, é possível entender cada uma dessas fases. *Por exemplo, quando se fala em anciã, o que vem à sua cabeça?* Uma mulher idosa, que gosta de ficar no canto dela, reflexiva e, acima de tudo, sábia.

Isso mesmo! Considero que **a menstruação é o ápice da sabedoria feminina. É um momento único, muito importante, pontapé para as demais fases, momento da maturidade por excelência da mulher. É a mulher em todo o seu esplendor de sabedoria.**

Essa fase também é associada à lua nova visto que essa lua representa a primeira fase do ciclo lunar assim como a menstruação inicia o ciclo menstrual.

Nessa fase, a mulher entende que só tem controle sobre aquilo que pensa e faz e não sobre o que as demais pessoas pensam e fazem. Ela entende que cada pessoa tem seu próprio ritmo e que é preciso respeitar o ritmo, valores e maneiras de pensar e agir de cada um. Também é nesta fase que a mulher deixa de se preocupar com coisas sem importância, porque essas coisas são preocupações de pessoas imaturas e, nesta fase, conforme eu disse, a mulher está muito madura.

Vale ressaltar que, apesar dessa energia estar ligada à menstruação, a mulher pode experimentá-la durante a fase anterior, alguns dias antes de iniciar a fase menstrual, por isso, é importante você observar essa energia brotando em você e acolhê-la, vivendo-a em toda a sua plenitude.

O corpo vai pedir para você descansar. Sim. Essa é a fase do descanso. *Sabe o descanso?* Então, o merecido descanso. É hora de parar e ficar consigo mesma, não é hora de ficar trabalhando loucamente. Esse descanso é muito necessário porque, além do corpo precisar, a próxima energia pede muita ação e *como é possível agir se não tiver o descanso para recarregar a bateria?*

Entendeu agora a importância do descanso?

Infelizmente algumas mulheres não aceitam essa fase porque estão muito ligadas ao seu lado yang (energia masculina), algumas também não gostam da **menstruação** por conta das cólicas e/ou da irritação por qualquer motivo, outras não curtem porque não gostam do sangue, e por aí vai...

Independentemente do seu motivo (caso você não goste dessa fase), é essencial que você saiba que não aceitar essa fase (não acolhê-la e fazer aquilo que seu corpo pede para ser feito), poderá te causar sérios problemas de saúde no futuro e outros problemas de insatisfação na vida pessoal e profissional.

Quer ler a continuação? Acesse o Blog da Talima - <https://blogdatalima.com/a-menstruacao-e-a-energia-reflexiva/>

**Patricia Silva
Gessica Gessoli**

› Projeto RHeColocAção

O projeto foi citado no grupo LabConexões, devido a contribuição que tem prestado para o LabCarreiras. Inclusive no último Webinar citado anterior nas paginas 1 e 2 desta edição da Newsletter foi realizado com o apoio deles.

RHeColocAção representa uma oportunidade única para troca de conhecimentos e vivências, oferecendo um leque de aprendizados que pode transformar e fortalecer a preparação dos profissionais para o mercado de trabalho. A iniciativa é um verdadeiro trampolim para aqueles que buscam se destacar e avançar em suas carreiras.

Serviços Oferecidos:

- **Correção de Currículos**: Profissionais recebem uma revisão detalhada de seus currículos, assegurando que seus documentos se destaquem e sejam atraentes para recrutadores.
- **Orientações para LinkedIn**: O projeto inclui aconselhamento especializado para otimizar perfis no LinkedIn, aumentando a visibilidade e a atratividade dos profissionais.
- **Dicas para Entrevistas**: Preparação essencial para entrevistas, com dicas práticas e estratégias para enfrentar com sucesso qualquer situação.
- **Transição de Carreira**: Suporte personalizado para facilitar a mudança para novas áreas ou funções, garantindo uma transição suave e bem-sucedida.
- **Apresentação Pessoal**: Desenvolvimento de habilidades para uma apresentação pessoal impactante, fortalecendo a marca profissional e a imagem no mercado.
- **Mentorias**: Mentorias, treinamentos e palestras.

Suporte completo para aqueles que estão em busca de recolocação profissional ou passando por uma transição de carreira.



Youtube: <https://www.youtube.com/@rhecolocacao-aperteoplay6337>
Instagram: rhecolocacao



CALENDÁRIO

Veja mais completo em LabCarreiras
**Lembrete dos nosso evento e
 atividades mais importantes**

Exclusivo para quem é membro do grupo de networking do LabCarreiras.

	<p>26 SEGUNDA AGOSTO</p> <p>Palestra no período da manhã - "Desenvolvimento de Competências Técnicas e Socioemocionais" por Tamires Mascarenhas</p> <p>Palestra no período da noite - "O Futuro do Trabalho: Tendências e Mudanças" por Tamires Mascarenhas</p>	<p>27 TERÇA AGOSTO</p> <p>Palestra no período da manhã (Precisamos de voluntários)</p> <p>Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)</p>
	<p>28 QUARTA AGOSTO</p> <p>Palestra no período da manhã - "Introdução à Inteligência Artificial e Machine Learning" por Antonione</p> <p>Palestra no período da noite - "A Importância da Cultura Digital nas Organizações" por Manoel Moraes</p>	<p>29 QUINTA AGOSTO</p> <p>Palestra no período da manhã - "Planejamento de Carreira e Definição de Metas" e "Como Potencializar seu Crescimento" por Equipe LabCarreiras</p> <p>Palestra no período da noite - "Networking Estratégico: Conectando-se com Propósito" por Carlos Eduardo e "Marca Pessoal: Construindo sua Identidade no Mercado" por MarluCIA Alves</p>



SEMANALAB

Prontos para aprender?

Tema deste ano: *Como Continuar Relevante em um Mercado em Permanente Mudança.*

Estamos animados para apresentar a quarta edição da Semana Lab, um evento que tem se transformado e evoluído ao longo dos anos para atender às necessidades crescentes do nosso público.

Reviva Conosco as Edições Anteriores:

- Primeira Edição (2017): O início de uma jornada! A primeira Semana Lab foi marcada por um evento inaugural com atividades limitadas, mas com um enfoque meticuloso nas necessidades do público. Foi o começo de uma tradição de excelência e de busca constante pela inovação.
- Segunda Edição (2021/Pós-Covid-19): A segunda edição trouxe uma lufada de ar fresco, reunindo um grande número de profissionais ansiosos para compartilhar conhecimentos e experiências. O objetivo foi promover a reflexão e inspirar outros colaboradores, fortalecendo a comunidade profissional em tempos desafiadores.
- Terceira Edição (2022/Retorno ao Normal): Com a retomada das atividades normais, a terceira edição se concentrou em fornecer ferramentas e estratégias para que os profissionais pudessem lidar de forma mais eficaz com as dificuldades do cotidiano. O foco foi a instrumentalização e o suporte contínuo para enfrentar novos desafios.
- Quarta Edição (2024): Este ano, após um ano de intensivo desenvolvimento da nossa nova plataforma Labtestes, retornamos com a Semana Lab com um propósito renovado. O objetivo é democratizar o crescimento profissional, oferecendo conteúdo de alta qualidade e contando com a participação de especialistas renomados atuantes no mercado de trabalho. É a nossa forma de garantir que todos tenham acesso a conhecimentos e oportunidades para avançar em suas carreiras.

Não perca a chance de participar desta edição marcante e de aproveitar os recursos valiosos que a Semana Lab oferece. Junte-se a nós para mais uma jornada de aprendizado e crescimento!

**ALGO
ALGO**

**ANUNCIE
AQUI**

Você quer divulgar seu negócio, produto ou serviço? Esta é a sua oportunidade!