

CARREIRA & VIDA PLENA

Newsletter do LabCarreiras e Quality Psi

LANÇAMENTO



labtestes

NEWS

Confira como foi a apresentação no dia 27 de Junho do lançamento da plataforma de Assessment Online e conheça um pouco mais sobre o teste DISC

Pag. 1 e 2



DESTAQUE DO MÊS

Descubra quem foi o membro que movimentou o grupo com informações pertinentes, engajamentos e interações vibrantes.

Pag. 8

NOVOS MEMBROS

Conheça os novos talentos que entraram na nossa rede.

Pag. 7



LANÇAMENTO



Desvendando os Segredos do DISC

No dia 27 de junho de 2024, ocorreu a apresentação da nova plataforma de Assessment Online, com uma explicação detalhada sobre o teste DISC. Este bate-papo, que aconteceu às 20h com duração de uma hora, foi transmitido ao vivo pelo Instagram e também esta acessível através do nosso site labcarreiras.com.br. A apresentação foi conduzida por Tamires Mascarenhas, Sócia Fundadora do LabCarreiras, e Silmar Strübbe, Especialista em Gestão de Carreiras e Negócios.

Tamires questionou Silmar sobre a popularidade do DISC nas empresas: "As empresas têm usado bastante o DISC. Poderia desmistificar o que seria o DISC?". Silmar, com 30 anos de experiência no mercado de recursos humanos e uma carreira sólida como professor e palestrante, atualmente trabalha como mentor de carreira. Ele compartilhou que sua clientela é focada na ascensão profissional, ajudando profissionais a acelerarem suas carreiras para alcançarem novos níveis.

Silmar destacou a transformação no mercado de trabalho, que agora valoriza significativamente as habilidades comportamentais, ou soft skills. Ele afirmou: "Hoje, estamos vivenciando uma mudança no mercado de trabalho. As empresas estão olhando muito para os soft skills. Habilidades técnicas e formação são essenciais, mas a grande mudança está na valorização das habilidades comportamentais. Por isso, o teste DISC é uma ferramenta indispensável."

Ele continuou afirmando que as habilidades técnicas podem ser desenvolvidas internamente. No entanto, as habilidades comportamentais, ou soft skills, requerem um processo mais longo e contínuo de desenvolvimento. "As empresas não querem e não têm esse tempo para ficar desenvolvendo esse profissional. Por isso, essa busca tem que partir do próprio profissional, que deve buscar se autoconhecer", enfatizou.

“O DISC está em alta no mercado ...diz Silmar”

Destacou também que muitos profissionais já passaram pelo teste DISC em processos de recrutamento, mas não perceberam a importância dessa ferramenta. "Eu costumo dizer para meus mentorados que não existem respostas certas ou erradas no DISC. Cada profissional precisa entender suas qualidades e seus pontos de melhoria e verificar se a vaga para a qual estão se candidatando se enquadra no seu perfil", explicou.

O autoconhecimento permite que um profissional encare uma rejeição em um processo de recrutamento como um livramento de algo que poderia ser pior. Silmar enfatizou que, quando um indivíduo conhece seus pontos fortes, é mais fácil entender que um contrato de trabalho é semelhante a um casamento: não faz sentido entrar em algo se há uma perspectiva de não dar certo. "Melhor receber um 'não' no início e encarar isso como um livramento", afirmou.

Tamires levantou uma questão importante: como um profissional pode desenvolver suas habilidades com base no relatório do DISC. Silmar alegou que em alguns lugares, os recrutadores fornecem um feedback detalhado do DISC, ajudando os candidatos a entenderem melhor suas competências e áreas de melhoria. No entanto, em muitos casos, os candidatos recebem apenas uma devolutiva de que não passaram na entrevista, sem acesso ao relatório completo do DISC.

Ele aconselhou que, ao receber o feedback do DISC, os profissionais devem aceitar seus pontos de melhoria e começar a se autoanalisar. "Você precisa olhar para esses pontos como oportunidades de crescimento", disse Silmar. "Use essa informação a seu favor para buscar essa melhoria."

Ele comparou o resultado do DISC a um presente, uma chance de mudança e desenvolvimento.

Quer saber mais o que rolou? Acesse o Instagram e nosso Youtube e assista completo.

ESPAÇO HUB



Sou Luiz Silva, desenvolvedor web fullstack especializado em criar soluções digitais completas e personalizadas. Desde o design da interface do usuário até a construção da lógica de backend, estou aqui para transformar suas ideias em websites e aplicativos incríveis.

Confira meu portfólio e veja alguns dos projetos incríveis que já desenvolvi: [Ludevquest.github.io](https://ludevquest.github.io)

Entre em contato pelo número (27)98111-4216 para agendar uma conversa


COLETÂNEA: MOSAICO DE EMOÇÕES: MÚLTIPLAS VOZES, UMA SÓ ESSÊNCIA

Organizada por Talima Haidosliat, esta iniciativa é voltada para mulheres. Para mais informações, confira o regulamento no seguinte link: <https://blogdatalima.com/cole-taneas-e-antologias/>. No regulamento, você encontrará todas as informações necessárias.



 (27) 99272-4701

 contato@quallitypsi.com.br
contatolabcarreiras.com.br

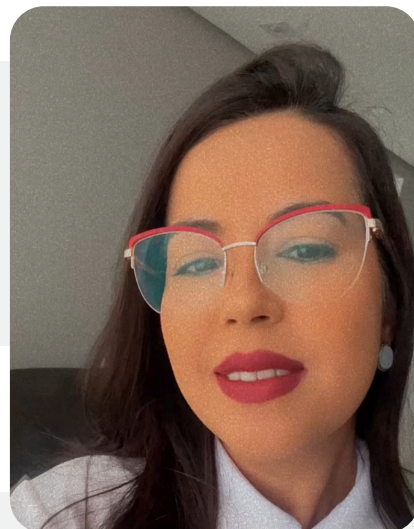
 Av. Eldes Scherrer Souza, 2230 - | Sala 512 - Colina de Laranjeiras, Serra - ES, 29167-080



RESTRUTURAÇÃO

1ª Reunião de Integração

Mês de Junho foi mês de mudanças...



O mês de Junho foi marcado por mudanças significativas e positivas na Lab Carreiras. Para comunicar essas melhorias, foi realizada uma reunião de reestruturação no dia 29 de junho, às 17h, conduzida por uma das administradoras do grupo, Daiana Oliveira. Durante o encontro, foram anunciadas novas diretrizes destinadas a promover maior engajamento e um networking mais eficaz entre os membros. Um dos tópicos mais aguardados da reunião foi a apresentação das bonificações para os membros em destaque. Agora, esses membros terão a oportunidade de ganhar uma página na Newsletter da Lab Carreiras, além de brindes que podem incluir testes psicológicos e muito mais.

Além disso, foi discutido o tema da inativação de membros que permanecerem mais de 3 meses sem contato no privado e no grupo. Essa medida visa garantir a dinâmica e o engajamento contínuo da comunidade, incentivando a participação ativa dos membros e mantendo o grupo vibrante e produtivo.

Essas mudanças refletem o compromisso da Lab Carreiras em oferecer valor contínuo e apoio aos seus membros, incentivando a participação ativa e a colaboração dentro da comunidade. A reunião foi um sucesso, e todos estão animados com as novas possibilidades e benefícios que estão por vir.



PSI RESPONDE

Como A Psicoterapia Pode Ajudar Alguém A Superar Traumas?

A psicoterapia pode ser uma ferramenta extremamente eficaz para ajudar alguém a superar traumas, proporcionando um ambiente seguro e de apoio onde a pessoa pode processar e lidar com suas experiências traumáticas. Neste artigo, separamos algumas maneiras pelas quais a psicoterapia pode ajudar, acompanhe!

1. A Psicoterapia Cria um Espaço Seguro

A psicoterapia oferece um espaço seguro e confidencial onde a pessoa pode falar sobre suas experiências traumáticas sem medo de julgamento. O terapeuta cria um ambiente de confiança onde o paciente se sente à vontade para expressar suas emoções e pensamentos.

2. Validação das Emoções

O terapeuta valida as emoções e experiências do paciente, reconhecendo a dor e o sofrimento causados pelo trauma. Isso é crucial para a pessoa se sentir compreendida e apoiada, algo que muitas vezes falta em outros aspectos de sua vida.

3. Exploração e Processamento do Trauma

Através de técnicas específicas, a psicoterapia ajuda o paciente a explorar e processar suas experiências traumáticas. Isso pode incluir revisitar memórias dolorosas de maneira controlada e segura, ajudando o paciente a entender e integrar essas experiências em sua narrativa pessoal.

4. Desenvolvimento de Estratégias de Enfrentamento

O terapeuta ensina ao paciente estratégias de enfrentamento para lidar com os sintomas do trauma, como ansiedade, flashbacks e pesadelos. Essas estratégias podem incluir técnicas de relaxamento, mindfulness, e habilidades de regulação emocional.

5. Reestruturação Cognitiva

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é frequentemente usada para ajudar os pacientes a identificar e desafiar pensamentos negativos e distorcidos relacionados ao trauma. A reestruturação cognitiva ajuda a substituir esses pensamentos por perspectivas mais realistas e positivas, reduzindo o impacto emocional do trauma.

6. Fortalecimento da Resiliência

A psicoterapia ajuda a fortalecer a resiliência do paciente, promovendo habilidades de enfrentamento saudáveis e aumentando a capacidade de lidar com futuras adversidades. Isso inclui trabalhar na autoestima, na autoeficácia e na capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis.

7. Terapias Específicas para Trauma

Existem várias abordagens terapêuticas específicas para tratar o trauma, como a Terapia de Exposição, a Terapia de Processamento Cognitivo (TPC), a Terapia de Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares (EMDR) e a Terapia Focada na Compaixão (TFC). Cada uma dessas terapias utiliza técnicas especializadas para ajudar o paciente a processar e superar suas experiências traumáticas.

8. Integração do Trauma na Identidade Pessoal

A psicoterapia ajuda o paciente a integrar o trauma em sua identidade pessoal de uma forma que não o define, mas que faz parte de sua história de vida. Isso permite que a pessoa veja o trauma como uma experiência que, embora dolorosa, pode ser superada e que contribuiu para seu crescimento e resiliência.

9. Apoio Continuado

O terapeuta oferece apoio continuado durante todo o processo de recuperação, ajudando o paciente a se sentir menos isolado e mais conectado. Esse apoio é crucial para o paciente se sentir acompanhado em sua jornada de cura.

Conclusão

A psicoterapia proporciona um processo estruturado e apoiado para que as pessoas possam enfrentar e superar os efeitos do trauma. Com o tempo e o trabalho terapêutico, muitos pacientes conseguem reduzir os sintomas traumáticos, melhorar sua qualidade de vida e alcançar uma sensação de paz e equilíbrio.

Caso tenha dúvidas basta enviar suas perguntas para contato@quallitypsi.com.br. Nossa equipe de especialistas vai analisar e responder com insights e orientações baseadas em anos de experiência no campo da psicologia e gestão de carreiras. Seja uma dúvida sobre uma decisão de carreira, estratégias para o desenvolvimento profissional ou como lidar com desafios no ambiente de trabalho, estamos aqui para apoiá-lo.

Gostou deste conteúdo? Veja também: [Psi Responde](https://quallitypsi.com.br) – <https://quallitypsi.com.br>



NOVOS MEMBROS

Conheça os Novos Talentos



JÉSSICA GESSOLI

Formada em Sistemas da Informação;
MBA em Gerenciamento de Risco;
Pós-graduada em Especialização de Segurança Cibernética;
Performance Leader Coach pela Sociedade Internacional de Liderança e Coaching. Possui mais de 16 anos de experiência em tecnologia da informação, incluindo seis anos dedicados à segurança cibernética e privacidade de dados. Possui certificações em SSYB (Six Sigma Yellow Belt) e SFC (Scrum Fundamentals Certified), e conhecimento em OWASP, NIST, ITIL, ISO 27001, ISO 27002, ISO 31000 e OneTrust.

Formada em Tecnólogo de Gestão de Recursos Humanos;
Mestrado em MBA Gestão de Pessoas;
Pós-graduada em Psicologia Organizacional e Desenvolvimento do Potencial Humano. Com 10 anos de experiência na área de RH, além de atuar como consultora de carreira e RH, mentora de profissionais com foco em desenvolvimento profissional. Criadora de um modelo de currículo amplamente utilizado e aprovado por vários recrutadores. Realiza simulações de entrevistas e oferece orientação e dicas para o uso de plataformas como Gupy, Catho e Vagas.com.



PATRÍCIA SILVA



DESTAQUES DO MÊS

Grupo do WhatsApp – Junho/24

WHAT'S UP?



Talima Haidosliat

Olá, pessoal. Sou Talima, paulistana, formada em Letras e especialista em produtividade cíclica. Tenho um blog de estilo de vida blogdatlima.com e um canal no YouTube no qual falo sobre literatura e produtividade cíclica (@BlogdaTalima). Atualmente estou fazendo curso de Sagrado Feminino e Ginecologia Natural, sou embaixadora do Clube Literária+ e redatora e revisora na editora de livros Auge Books do Grupo Ciranda Cultural. Espero aprender e contribuir com todos.

Olá, meninas. Passando para convidá-las a participarem da coletânea: Mosaico de Emoções: Múltiplas Vozes, Uma só Essência, organizada por mim, voltada para mulheres e sobre mulheres. Deixo o link do regulamento para apreciação. <https://blogdatlima.com/coletaneas-e-antologias/> Para os rapazes, se conhecerem alguma mulher que talvez queira participar, por favor, podem passar esse texto para elas. No regulamento tem todas as informações necessárias. Obrigada pela atenção, pessoal.

Pessoal, alguém conhece desenvolvedor web? 🤔



oooo



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.



26
AGOSTO

SEGUNDA

Palestra no período da manhã - Desenvolvimento de Competências Técnicas e Socioemocionais" por Tamires Mascarenhas

Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)

27
AGOSTO

TERÇA

Palestra no período da manhã (Precisamos de voluntários)

Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)

28
AGOSTO

QUARTA

Palestra no período da manhã - "Introdução à Inteligência Artificial e Machine Learning" por Antonione

Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)

29
AGOSTO

QUINTA

Palestra no período da manhã - "Planejamento de Carreira e Definição de Metas" e "Como Potencializar seu Crescimento" por Equipe LabCarreiras

Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)

30
AGOSTO

FRIDAY

Palestra no período da manhã - "Práticas Sustentáveis no Dia a Dia Empresarial" por Equipe LabCarreiras

Palestra no período da noite (Precisamos de voluntários)

FIQUE LIGADO

Prontos para aprender?

O tema de estudo que será realizado nesse mês de Julho será "Ferramentas e Recursos Essenciais - Tecnologia e Inovação para Impulsionar sua Carreira e seu Negócio." Esse tema será apresentado pela nossa nova integrante, Jessica Gessoli.

Fiquem ligados, pois em Julho vamos postar esse material em nossa plataforma. Preparem suas canetas e papéis, façam as devidas anotações e vamos embarcar juntos nessa viagem de aprendizado e conhecimento.

Não perca essa oportunidade de se atualizar e aprimorar suas habilidades com as mais recentes inovações tecnológicas. Acompanhe nossas atualizações e esteja pronto para transformar sua carreira e negócio!

Inovação e Futuro

ALGO
ALGO



**ANUNCIE
AQUI**

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