

"Para sonhar um ano novo que mereça este nome, você, tem que merecê-lo, tem que fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o ano novo cochila e espera desde sempre."

2010

Feliz Ano Novo

DHO

*Qualidade de vida no trabalho,
Resiliência*

"O tema estresse no trabalho é amplamente discutido atualmente no âmbito de gestão de pessoas, cada vez mais os brasileiros são acometidos por este mal chegando a 70% da população segundo dados da ISMA- BR. Destes, 30% são vítimas da síndrome de Burnout, um termo psicológico que descreve estado de exaustão prolongado com diminuição de interesse em relação ao trabalho e sentimento de exaustão e desmotivação constante."

Pag. 4

*Festa de confraternização Rede Arco
"Uberlândia."*



"Neste ano a festa aconteceu na chácara Nosso Sitio."

Pag. 5

MAIS UM ANO SE PASSOU...



Em tempo de reflexão, gostaria de agradecer!
Agradecer a confiança que fora depositada em mim!
Agradecer a oportunidade de crescimento que surgiu junto a cada novo desafio aqui na empresa. Agradecer a dedicação e suporte da minha equipe comercial e ao trabalho em equipe com demais colaboradores dentro dos Hotéis! Desejo um ano Especial para cada um de vocês e família! E, que em 2010, tenhamos muita saúde para realizar nossos desejos!
Aproveito para lembrá-los que o nosso Encontro Comercial acontecerá na primeira semana de Março/2010, na Pousada Serra da Piedade. Na ocasião, serão demonstrados resultados 2009 e metas 2010 de cada Hotel.

Abrços,
Mariana Abrantes



FELICIDADE

Estou lendo um livro que defende que a felicidade é um hábito e define a felicidade como sendo manter pensamentos agradáveis e positivos na maior parte do tempo. Diz também que o homem é um ser feito para lutar por objetivos e funciona naturalmente quando está orientado no sentido de um alvo positivo. O hábito de ser feliz nos liberta, pelo menos em grande parte, do domínio das condições exteriores, ou seja, cada um de nós tem o poder de ESCOLHER qual atitude adotar diante de adversidades e diante das situações mais corriqueiras que nos causam stress ao longo do dia. Na verdade, as situações não nos causam stress, nós é que repetidamente temos escolhido a atitude de nos irritar, de nos preocupar, de nos aborrecer, ou seja, de ficarmos infelizes. Então, desejo que em 2010 todos façamos a escolha de ser feliz independente de qualquer situação exterior.

Simonal Dias

COMEÇA MAIS UMA CAMPANHA DE POPULARIZAÇÃO DO TEATRO.

Diretores da Arco

Ana Paula Couto Araújo
Cristiane Mancini Araújo
Flávia Araújo Badaró
José Dalmo De Araújo
Márcio Araújo
Ruy Barbosa De Araújo Filho

Superintendência

Rodrigo Mangerotti

Colaboradores

Paulo Cezar (PC)
Mariana Abrantes
Simonal Dias

Jornalista Responsável Diagramação e editoração eletrônica

Revisão e produção
Saulo Campos
MG 14433 JP

Redação e administração

Rua dos Timbiras, 3135
Barro Preto CEP: 30140-062
Belo Horizonte – MG
Tel: (31) 3515-8000
Fax: (31) 3515-8080
Site: hoteisarco.com.br



“Comi uma galinha e tô pagando o pato,” o novo espetáculo de Carlos Nunes

O presidiário Zé Antônio narra como foi parar na prisão, após roubar a galinha de estimação da filha de um deputado.

www.sinparc.com.br

“Vá ao Teatro”

THE CRAMBERRIES



A banda irlandesa anunciou em seu site oficial (www.cranberries.com) que vai se apresentar no dia 31 de janeiro na capital mineira. Antes de BH, no Rio de Janeiro, dia 28, e São Paulo, dia 30, também recebem a banda, que fecha a turnê brasileira no dia 3 de fevereiro em Porto Alegre. Os membros do grupo voltaram a tocar juntos em 2009, após um hiato de seis anos, quando separaram para se dedicarem a outros projetos. A vocalista Dolores O'Riordan lançou um disco solo em 2007 e os outros integrantes se envolveram com várias bandas.

Formada em 1989, a banda só foi conhecer o sucesso com o disco *Everybody else is doing it, so why can't we?*, de 1993, que trazia os hits *Linger* e *Dreams*. Mas foi com o segundo disco, *No need to argue*, que a banda estourou de vez, vendendo mais de 16 milhões de cópias pelo mundo e emplacando quatro músicas de trabalho, *Ode to my family*, *can't be with you*, *Ridiculous thoughts* e o mega-sucesso *Zombie*.

Ingressos:

1º Lote: ESGOTADO

2º Lote: R\$160,00 - inteira / R\$ 80,00 - meia

3º Lote: R\$180,00 - inteira / R\$ 90,00 - meia

4º Lote: R\$200,00 - inteira/ R\$100,00 - meia



Sabado - 30 jan 10 - 22:30H DE MATO GROSSO DO SUL PARA BH Maria Cecília & Rodolfo



Tudo começou na sala de aula da faculdade de zootecnia quando Maria Cecília e Rodolfo, na brincadeira, começaram a tocar e a cantar. Em 2007, a dupla se apresentava em eventos como congressos da faculdade e violadas em Campo Grande, MS, justamente num ano em que o sertanejo universitário estava em destaque. Mostrando talento, simpatia, humildade e disposição, Maria Cecília e Rodolfo surpreenderam à todos e em menos de um ano, a dupla alcançou o sucesso naturalmente.

Ingressos:

Pista/Arquibancada:

1º Lote: R\$40,00 inteira / R\$ 20,00 meia

2º Lote: R\$60,00 inteira / R\$ 30,00 meia

3º Lote: R\$80,00 - inteira / R\$ 40,00 meia

4º Lote: R\$100,00 - inteira/ R\$50,00 meia

vendas: Bilheteria do



Av. Nossa Senhora do Carmo,
230 - Savassi
Belo Horizonte / MG.
Tel: (31) 3209.8989

ou pelo site: www.ticketmaster.com.br

Qualidade de vida no trabalho

Resiliência – Uma questão de atitude para 2010.

Temos discutido muito este tema em nossa rede e como o estresse repercute nas diversas esferas de nossa vida, em nosso desempenho no trabalho e até mesmo na vida particular. Devemos nos atentar seriamente a isso e usar das armas que temos para não permitirmos chegarmos a este ponto. Todavia, existem pessoas que apesar das diversidades vividas no ambiente de trabalho, conservam a paciência, o bom humor e a motivação para continuar. O que estas pessoas têm de especial? Segue trecho de reportagem de Ricardo Piovan - Administrador de Empresas com especialização na área de bancos e finanças que trata do assunto.

Estudos mostram que algumas pessoas passam pelo mesmo processo de pressão e adversidade no ambiente de trabalho, mas não entram no estado de estresse ou Burnout, suportando a pressão mantendo-se equilibradas, isto é, sem quebras emocionais. Estas pessoas são chamadas de resilientes, pois possuem atitudes diferenciadas em relação às adversidades no trabalho ou na vida pessoal.

Resiliência é uma palavra que vem do latim RESILIO, que significa "voltar ao normal". O conceito foi criado em 1807 pelo cientista inglês *Thomas Young*, que fazia estudos sobre a elasticidade dos materiais. Mais tarde, a resiliência foi incorporada pela física como a capacidade que certos materiais têm de acumular energia quando submetidos a um esforço e, cessado o esforço, retornar ao seu estado natural sem sofrer deformações permanentes. É o que acontece com uma vara no salto em altura: quando o atleta toma impulso para saltar, a vara se curva,

acumula energia, projeta o atleta sobre o obstáculo e depois retorna ao seu estado normal.

Nas últimas décadas do século 20, o termo resiliência foi abraçado pela psicologia, para denominar a capacidade que certas pessoas têm de sofrer fortes pressões ou situações de grande estresse e não "quebrar" emocionalmente. Na verdade estas pessoas se fortalecem neste processo, "acumulando energia" para assim como a vara do salto em altura, projetar-se para resolver as adversidades que estão passando.

O iatista *Lars Grael* é um exemplo de uma pessoa resiliente. No auge da sua carreira repleta de conquistas, teve sua perna decepada pela hélice de um barco, em um trágico acidente em 1999. Anos depois voltou a competir e ganhar medalhas. "O erro das pessoas, em geral é se voltar para trás", disse Grael certa vez. "Se eu fosse comparar minha vida anterior com a que levo hoje, com certeza teria entrado em depressão. Mas não adianta olharmos para trás. Temos que

lidar com o aqui e agora. Poderia ter sido pior, e tenho a obrigação de me sentir no lucro".

Ser resiliente é uma questão de atitude, isto é, entrar em ação para solução das pressões e adversidades cotidianas. O profissional resiliente não permite entrar na sintonia do medo e da tristeza, sentimentos estes que paralisam a pessoa impossibilitando a retomada para a ação. Não permitem também experimentar a energia da raiva, pois a raiva descontrolada apenas busca culpados em relação ao que se passa. O profissional resiliente primeiramente questiona o que deve ser feito para solucionar este problema, investigando várias opções, utilizando a sua flexibilidade e criatividade para sair do momento adverso. Concluído este processo ele entra em ação, pois agora ele tem a tal da MOTIVAÇÃO, isto é, motivos (adquirido no processo de pesquisa) para entrar em ação e fazer o que tiver que ser feito para minimizar ou até mesmo sair da adversidade.

Ricardo Piovan

Após esta exposição convidamos os leitores a refletirem sobre sua existência e como têm sido vividos seus dias no trabalho. Até que ponto posso me permitir ser devastado pelos problemas à minha volta, até que ponto tenho culpa da minha atual situação e o que tenho feito para buscar aprimorar minha vida? São questões que devemos fazer de vez em quando. Lembre-se para que a mudança aconteça antes de tudo é necessário dar o primeiro passo, e é este o desejo do DHO em relação os nossos colaboradores para 2010, que possamos superar nossos próprios limites e sermos resilientes para ultrapassar qualquer obstáculo que se coloque a nossa frente!

Sucesso a todos nós, e que 2010 seja um ano grandioso para toda a rede!

DHO



Desenvolvimento humano
e organizacional

Priscila Fernandes, Renata Monteiro e Livia Mendes

Promoção no San Diego Uberlândia



Logo que retornou de seu período de licença maternidade nossa querida colaboradora Lucimar Carvalho Lopes, deixou de fazer parte da recepção para ser promovida ao cargo de Governanta. Notícia que foi recebida com muita alegria por ela e por todos os colaboradores, principalmente pela equipe de governança. Lucimar é apontada pelos colegas de trabalho como uma pessoa alegre, com um espírito de guerreira e de uma liderança natural.

“Antes de atuar em sua nova função Lucimar iniciou participando de um treinamento sobre “higienização e limpeza” juntamente com o supervisor de governança Sebastião Soares. O treinamento foi um convite da empresa **Spartan Brasil**. Os colaboradores retornaram ao hotel encantados com a qualidade dos produtos e com novos conhecimentos e técnicas de limpeza. Nesta mesma semana Lucimar participou do treinamento de governanta ministrado pela querida **Luziane**, o mesmo já ocorrido nas demais unidades. Foi um treinamento brilhante onde foi transmitida a base para que se inicie sua nova função.”

MUITO SUCESSO PARA VOCÊ

Festa de confraternização San Diego Uberlândia.

*“Neste ano a festa aconteceu na chácara **Nosso Sítio**.”*



“Foi um domingo muito agradável e muito animado, houve sorteio de brindes, bingo, e revelação de amigo oculto.”



A novidade na festa deste foi a revelação do talento do ano. Pois, optamos por premiar os três talentos mais votados. Assim, foram premiadas como primeiro lugar a camareira Maria Aurenir e em segundo lugar empatadas a mensageira Sandra e a Assistente Administrativa Rosilene.

Parabéns a todos!!!!

Revitalização do espaço fitness San Diego Belo horizonte

Com muita satisfação, informamos que a REVITALIZAÇÃO do nosso ESPAÇO FITNESS, localizada no 19º andar do edifício San Diego Suites Belo Horizonte, está concluída!!! Neste processo, piso, esteiras, estação principal de musculação e halteres foram integralmente substituídos por uma linha moderna e atual, a fim de proporcionar-lhe conforto, bem estar e segurança durante a prática de exercícios físicos. Além disso, um elevador exclusivo foi projetado e instalado neste espaço, a fim de oferecer acessibilidade aos portadores de necessidades especiais aos níveis da piscina e sauna.



“Instalamos também TV’S LCD PHILIPS 32’ em TODOS APARTAMENTOS e 1 TV LCD PHILIPS 42’ será instalada no espaço fitness!”

Atenciosamente,
Gerência Geral Interina
San Diego Suites Belo Horizonte

Formatura

È com muita alegria que tenho o prazer de dividir este momento da minha vida com toda a rede.



A minha formatura.

Em janeiro estarei formando no curso de Psicologia. E não poderia deixar de agradecer a vocês... Primeiramente agradeço em especial, ao Zamunaro e ao Mangerotti, pela possibilidade do meu primeiro estágio profissionalizante e pela confiança, autonomia e apoio que sempre depositaram em mim. Vocês são fantásticos! Em seguida gostaria de agradecer a todos os colaboradores do San Diego Uberlândia por também depositarem confiança em meu trabalho, por colaborarem com as atividades propostas. Com toda certeza posso dizer que aqui aprendi um pouco da profissão escolhida na prática, aumentou o meu encantamento pela diversidade do ser humano e me fez apaixonar pela psicologia organizacional. Com toda a certeza esta experiência e o conhecimento que vocês me possibilitam são grandiosos e inesquecíveis!

Obrigada!

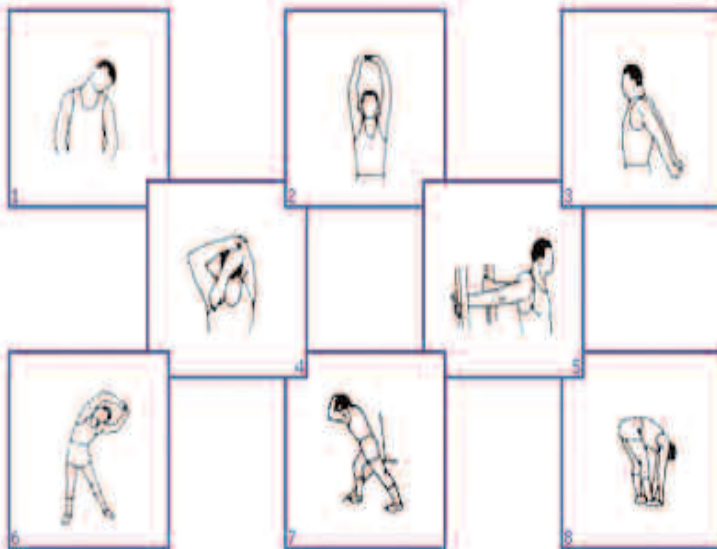
LIVIA MENDES

SAIBA MAIS SOBRE GINÁSTICA LABORAL

O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

Como o nome indica, ginástica laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Além de exercícios físicos, a ginástica laboral consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

Alguns exercícios



Quais são os benefícios oferecidos pela ginástica laboral?

A ginástica laboral pode reduzir a incidência de doenças ocupacionais e lesões de esforços repetitivos, e desta forma diminuir o número de afastamentos dos empregados na empresa. Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração, motivação e moral dos trabalhadores. A ginástica laboral também pode trazer benefícios econômicos diretos para as empresas ao diminuir o afastamento e elevar a produtividade dos empregados.

Marcelle Batista



Ginástica na Empresa

Aqui tem!

Rede em Foco

HOTÉIS
ARCO

Rede em Foco



venha desfrutar de uma bela área natural de lazer com piscina adulto e infantil, campo de futebol, quadra poli esportiva, playground, cama elástica, trilha ecológica, mirante, lagoa com pesque e solte e passeio a cavalo.

O mais novo empreendimento da

HOTÉIS
ARCO



acesse

www.radioambiente.com.br/radiohoteisarco
e escolha a trilha sonora do seu bem estar, e se sinta em casa.

Telemidia
Desde 1989

radioambiente