

SENDO BEM SUCEDIDO NO MAR DO STRESS A CARPA, O TUBARÃO E O GOLFINHO

AUTORES: ROBERT SMITH & ROGER DAY

Em nosso trabalho com grandes organizações por toda o Reino Unido encontramos três maneiras com as quais as pessoas enfrentam o stress. Chamamos as pessoas que usam estas estratégias, de carpa, tubarão e golfinho. Cada uma tem uma forma própria de enfrentar o stress e cada uma se adapta de forma diferente à mudança.

Identificamos os golfinhos como aqueles que usam o stress da maneira mais positiva possível. Por esta razão estudamos o segredo do sucesso deles e aplicamos o princípio do golfinho aos outros membros das organizações com as quais trabalhamos.

É formidável como o princípio do golfinho realmente funciona! Ao compreender as diferenças entre a carpa, o tubarão e o golfinho, organizações aumentaram sua produtividade e reduziram o absenteísmo de seus funcionários, relacionado com o stress. O resultado tem sido organizações mais felizes, mais saudáveis e lucros maiores no fim do ano.

Vamos ver, então, os três caminhos para enfrentar o stress:

CARPA (stress avoiders)

Carpas são frequentemente conhecidas como criaturas que evitam o stress. São elas que chafurdam no lodo no fundo do lago, soterradas pelo stress da vida. Apenas ocasionalmente sobem à superfície para saborear uma guloseima! Então, tendo provado as delícias de pairar nas alturas acima do stress, mergulham de volta para o fundo, para mais uma vez rastejar na sua baixa auto-estima.

Carpas criticam os aspectos negativos do stress no seu trabalho e na sua vida pessoal. De certa forma elas não conseguem perceber que o stress pode ter também aspectos positivos. Elas sabem que precisam mudar para enfrentar o crescente stress no seu ambiente de trabalho, mas elas não querem ou não tem habilidade para tal.

Enfrentando grandes mudanças como o Processo de Reengenharia elas enterram sua face na lama familiar, repetindo as mesmas estratégias usadas até então e que nunca deram resultado. O fracasso resultante apenas aumenta sua frustração e pessimismo. "Eu sabia que não ia funcionar", elas murmuram; "Eu simplesmente não consigo funcionar sob pressão".

Carpas são os piores inimigos de si mesmo. Com baixa auto-estima e falta de otimismo sobre o futuro, geralmente são motivadas mais por fatores externos e recompensas financeiras do que pela satisfação no trabalho ou pela necessidade de auto-realização. Elas tendem a ser governadas pelo coração em vez da razão.

Elas percebem muitos eventos como estressantes e saltam fora, ou melhor rastejam, vagarosamente porque estão estressadas.

São aqueles empregados dependentes que relutam em tomar qualquer medida direta com relação aos fatores de stress que eles encontram no trabalho. Ao invés de enfrentar o stress com ações estratégicas orientadas, eles fazem tudo que podem para evitá-lo ou encarar seu resultado. Como um peixe mordendo a própria cauda, os carpas (stress avoiders) andam em círculos com menos recursos e menos potencial para agir do que outras pessoas

Os carpas vêem tudo negro. Eles são conhecidos por fracassar à beira do sucesso. Eles admitem serem infelizes com a vida em geral e com o trabalho em particular. Embora estejam sempre prontos para lamentar a pressão sob a qual estão, têm dificuldade em perceber a raiz desta mesma pressão.

Nas águas turvas em que vivem, eles não se dão conta o quanto eles usam distorção - fuga, afastamento, regressão - para enfrentar seus problemas.

Estas pessoas acham impossível ser verdadeiramente objetivo, seguidamente avaliando mal suas forças e fraquezas. Stress avoiders tendem a ser solitários sem adequadas estruturas de amparo em casa ou no trabalho. Como resultado disso sofrem sozinhos de problemas físicos e comportamentais. Seus problemas de saúde podem começar com simples achaques, mas se forem deixados sem a devida atenção podem levar a riscos de saúde a longo prazo através do aumento do cigarro, da bebida e da comida ou falta de sono, de exercício e de uma dieta adequada.

TUBARÕES (stress seekers)

Os tubarões são quase sempre conhecidos por serem pessoas que vão a procura do stress. Não contentes com os limites do lago, eles são os conquistadores do poderoso imenso oceano, devorando tudo que lhes vier a frente.

Como os carpas, os tubarões encaram altos níveis de stress, mas eles parecem ser mais capazes de gerenciá-lo. Cada ameaça que eles enfrentam se torna uma nova presa para matar e consumir. Eles recebem mudanças como a um velho amigo, até fazendo de tudo para criá-las quando elas não estão por perto e não são necessárias.

A curto prazo, os tubarões são o mais das vezes populares com seus superiores, os quais percebem seu alto nível de motivação, mas são menos populares com aqueles aos quais eles tentam moldar de acordo com seus próprios moldes. Eles tendem a perceber o trabalho como principal foco de suas vidas e são os viciados no trabalho (WORKAHOLICS) em qualquer organização, impulsionados por padrões internos de trabalho.

.....

WORKSHOP DE CRIATIVIDADE com **SUSAN LEIBIG MARTINS** dia 15/06/96 City Hotel

filósofa, economista, master em PNL, do Instituto de Engenharia Humana de São Paulo

O workshop será desenvolvido num ambiente descontraído e confortável, com exercícios teórico-práticos visando o aprendizado rápido e efetivo.

Dirigido a todas as pessoas interessadas em aumentar sua capacidade criativa.

Investimento: R\$100,00, desconto de 50% para professores e estudantes. Horário: 9-12 e 14-17h.

Realização: Neuro Soft Center

PORTO ALEGRE

Apoio: D I N A

INFORMACOES FONE (051) 223-9983 e 593-8662 fone/fax (051) 343-6117

Os tubarões têm um alto nível de auto-estima mantido e reforçado pela ação. Contanto que estejam ocupados eles podem enfrentar o stress. Se um problema os confronta, eles tomam atitudes mesmo que isto signifique cravar os dentes em um amigo, o qual é visto por eles como inimigo em potencial.

Os tubarões percebem a mudança como uma parte essencial da vida a ser conquistada em vez de evitada. Eles estão continuamente examinando suas estratégias de enfrentamento, tentando encontrar novas estratégias em resposta aos fatores de stress que eles encaram. Eles são abertos ao feedback e aprendem com seus erros, transformando o fracasso em aprendizado para o futuro. Mas que os céus protejam àquele que apontar os seus erros!

Com relação à personalidade, os tubarões são extrovertidos, agressivos e super-otimistas. Eles tendem também a ser impulsivos e demonstram um comportamento de quem tem garra. Eles sabem para onde vão e acreditam poder controlar seu próprio destino. E eles se forçam até os limites para alcançarem este destino.

Os tubarões atingem seus objetivos impiedosamente. Não somente eles recebem bem o stress, como o causam também. Eles tendem a surpreender aos que estão à sua volta, tanto em casa como no trabalho. Suas relações familiares são quase sempre menos estáveis do que as de outros funcionários. Mas isto parece não incomodá-los. O trabalho é a coisa mais importante de suas vidas, então porque deixar as relações pessoais se interpirem no caminho?

Os tubarões dão a impressão de enfrentarem bem o stress, mas seu enfoque agressivo deixa os outros feridos e magoados ao longo do caminho.

A curto prazo os stress seekers são realizadores, mesmo que nisto eles sejam mordidos. E todos nós sabemos o que acontece quando outros tubarões sentem o cheiro de sangue...

GOLFINHOS (stress adapters)

Golfinhos são aqueles que se adaptam ao stress. Eles têm suas próprias estratégias para lidar com todo o stress que a vida traz.

Golfinhos deslizam através das ondas da vida, contentes de emergir acima da turbulência e das correntes submarinas do oceano da vida. Outros olham com emoção para o panorama de suas realizações enquanto saltam graciosamente no ar, aparentemente sem se importar com o mundo. Logo o espectador mergulha para juntar-se aos golfinhos no seu nado entusiasmado.

É muito comum àqueles que se adaptam aos stress terem que enfrentar mais do que seu quinhão de eventos estressantes. Apesar disso eles não chafurdam na lama. Eles sabem como lidar com o stress e tirar vantagem disso. Eles vêm os fatores de stress sob uma luz positiva, como obstáculos para superar e aprender em vez de barreiras para seu progresso constante.

Eles percebem claramente o perigo à frente e têm estratégias e recursos pessoais para deter o perigo, aprender pela experiência e recolocar tudo nos trilhos.

Golfinhos alcançam alto nível de satisfação no trabalho e possuem um senso de humor muito vivo. Não têm a característica de workaholics como os tubarões.

Eles gostam de estar em posições de liderança e no centro de atenção, e ainda assim não permitem que seus empregos regulem suas vidas.

Golfinhos não domesticados nunca perdem seu senso de alegria.

Eles adoram brincar. Mesmo na tarefa de apanharem sua próxima refeição, eles se divertem, perseguindo o barco de pesca ou saltando entre o cardume. E apesar de sua atitude relaxada eles apanham tanto peixe quanto o tubarão.

Aqueles que se adaptam ao stress curtem trabalhar duro e sempre continuam alegres. No fim do dia eles ainda têm energia bastante para brincar. Eles avaliam seu sucesso em termos de auto-realização e alcançam seus objetivos próprios, em vez dos padrões externos.

Golfinhos são bons em equilibrar seu trabalho com sua vida pessoal. Como resultado, têm muito mais chance de ter uma família bem ajustada. Eles enfatizam a importância das atividades familiares e na maioria das vezes têm casamentos estáveis e bem sucedidos.

Golfinhos têm um alto nível de auto-estima. Eles estão satisfeitos consigo mesmo e com a vida em geral. Não são nem fáceis de conquistar como os carpas, nem agressivos como os tubarões.

São assertivos, tomando calmamente atitudes diretas em relação aos problemas que encontram. Têm uma história pessoal de ver seus esforços levá-los a resultados de sucesso.

Os golfinhos são considerados os mais inteligentes entre as criaturas aquáticas. Eles utilizam sua habilidade inata de orientação para calcular onde estão. Eles usam sua super inteligência para decidir onde eles querem estar. Então aprendem as habilidades necessárias para chegar ao seu objetivo, usando seu sonar ultra-sensitivo para fazer com que cheguem lá.

Golfinhos podem ser vistos viajando seguidamente com outros semelhantes a eles (like mind). Longe de serem solitários eles curtem a companhia de outros e se beneficiam do círculo de experiência destes outros. Tubarões equiparam ir sozinho com ser "macho". Golfinhos, ao contrário, seguirão outros navios no mar da vida, movendo-se de uma experiência excitante, para outra, motivando todos para entrarem em contato com eles.

MUDANDO O CURSO

As pessoas têm escolha na maneira como respondem ao stress. Não é o caso de "uma vez carpa, sempre um lamuriante", ou "uma vez tubarão eternamente um matador". As pessoas têm habilidade para mudar.

Descobrimos os segredos dos golfinhos. Compreendemos suas estratégias. Utilizamos o melhor nas técnicas de ensino e nas tecnologias para treinar as pessoas para voltar ao rumo.

Nossa própria experiência em ministrar workshops para gerenciar com o stress em grandes organizações por todo o país mostra que as pessoas podem aprender as habilidades para se tomarem golfinhos.

Com uma compreensão básica dos fatores de stress e de como estes fatores afetam o bem estar de uma pessoa, os funcionários podem descobrir maneiras de enfrentar uma mudança de ambiente. Conhecendo as causas do stress fora de seu controle, eles podem tomar medidas para minimizar sua reação ao stress. Com a percepção do efeito do stress no corpo, nas emoções, e no estilo de vida das pessoas, elas podem tomar medidas práticas para reduzir o nível de stress.

Uma vez que as pessoas aprendam sobre o stress e de como ele as afeta, elas podem por em ação um plano pessoal para reduzi-lo e melhor enfrentá-lo em casa e no trabalho.

Então qualquer tempestade que possa atingir a superfície, ou correntes que devastem abaixo, o golfinho poderá tomar um rumo calmo, contente, seguro, sendo

um exemplo para aqueles que estão sob sua direção e um crédito para toda a organização.

Então como transformar tubarões e carpas em golfinhos e alcançar todos os benefícios em termos de produtividade (mais eficiência, menos tempo de licenças médicas) e harmonia (melhor grupo de trabalho, menos atrito)?

O primeiro passo é dar às pessoas habilidade básicas para reconhecer o stress, e diferenciar o "bom" stress - stress como um estimulante - do "mau" stress - stress que causa incapacidade. Isto se alcança demonstrando toda a gama de fatores de stress que ocorrem conosco na vida diária, e o efeito individual e cumulativo destes fatores.

Uma vez que as causas e fatores do stress são compreendidos, é tempo de observar os estilos de vida. São examinados os resultados a longo prazo de estudos de estilos de vida feitos pelos Drs. Friedman e Rosenman, e é mostrado às pessoas como o seu comportamento e tipo A ou B de estilo de vida contribui para seus níveis de stress e saúde. Alterando seus comportamentos para combinar simples elementos com seus tipos opostos (A ou B), inicia-se um progresso em relação ao gerenciamento pessoal do stress.

O próximo passo é ensinar a gama de técnicas de gerenciamento do stress. Reconhecemos que nenhuma técnica pode servir para todos, e uma técnica que funciona muito bem para um tipo, pode ser um anátema para outro. As técnicas incluem:

a. Aconselhamento de Stress - um procedimento sistemático onde o sujeito pratica uma técnica que gere baixo nível de stress, e então desenvolva uma técnica de auto-gerenciamento para diminuir seu nível pessoal de stress.

b. Método de Relaxamento de Harvard - baseado em conceitos de meditação ocidental, mas refinado para uma forma prática para ser usado no local de trabalho, esta técnica pode melhorar significativamente a produtividade e qualidade de vida.

c. Bio-Feedback - utilizando a mais avançada tecnologia eletrônica e software de computadores as ondas cerebrais dos indivíduos são monitoradas e a eles mostradas. São-lhe exibidas as diferenças entre os vários tipos de ondas, e ensinados como gerar ondas Alfa, as quais têm sido associadas com o estado de atenção relaxada e redução de ansiedade.

d. Integração das metades esquerda e direita do cérebro.- a pesquisa dos cientistas Sperry e Orstein, ganhadores do Prêmio Nobel, demonstrou as diferentes funções dos dois lados do cérebro. O mundo dos negócios enfatiza a importância das funções do lado esquerdo (linguagem, lógica, etc.) mas Sperry demonstrou que, desenvolvendo as funções do lado direito (criatividade, sentimentos, valores, etc.) resulta em melhorias positivas em todas as áreas de atividade mental.

e. Programação Neurolingüística - PNL, desenvolvida pelos Drs. Bandler e Grinder, proporciona ação rápida e técnicas efetivas para mudança do comportamento, alcançando relaxamento instantâneo e sentimentos de bem estar. Aqui técnicas básicas de autocontrole e controle de estado são ensinadas, permitindo em muitos casos a completa dissolução do stress de longo prazo. Atualmente reconhecida como a vanguarda do desenvolvimento no campo da psicologia comportamental, a PNL tem mudado radicalmente a vida de pessoas em muitas circunstâncias. (veja exemplos de exercícios).

Tendo afirmado tudo isso, de fato não podemos mudar carpas e tubarões em golfinhos. O que podemos fazer contudo, é dar-lhes as ferramentas (e treiná-los para usá-las) para que eles se mudem a si mesmos.

E certamente, a longo prazo, esta é a melhor solução. Porque sob certas condições quase intoleráveis, Golfinhos podem transformar-se em tubarões ou carpas! Devido a estas mesmas habilidades, eles serão capazes de voltar ao controle da situação e com sucesso retornar à sua condição de golfinhos.



INSTITUTO
ZELIA VILLARINHO

PROMOVE em Porto Alegre:

dias 15 e 16 de novembro

Robert Dilts

Os últimos avanços da Programação Neurolingüística

Robert Dilts é autor, criador e consultor em Programação Neurolingüística (PNL) desde que ela foi criada, em 1975, por John Grinder e Richard Bandler. Além disto estudou diretamente com Milton H. Erickson e com Gregory Bateson. É reconhecido internacionalmente como um dos melhores instrutores e profissionais de PNL. Prof. da NLP University. É autor de diversos livros, traduzido para o português - Crenças -caminhos para a saúde e o bem-estar-Ed.Summus.

Vagas limitadas, reserve a sua já,
Tel/Fax (051) 346-3618

Rua Hilário Ribeiro, 202 cj 401/402 Centro Empresarial Moinhos de Vento - CEP 90560-000 Porto Alegre-RS

Aqui estão alguns exemplos de técnicas que você pode utilizar consigo mesmo em casa ou no escritório:

1. Exercício de Dissociação

I- Pense num evento recente e estressante, do qual você não se saiu tão bem quanto gostaria.

II- Imagine-se sentado em uma sala de cinema vendo o filme do evento. (Se isto for muito estressante, imagine-se como o operador do projetor, olhando a si mesmo na audiência assistindo o filme).

III- Rode até o fim o filme do evento em questão. Altere a película para branco e preto e rebobine o filme rapidamente. Veja-o por 5 vezes.

IV- Como se fosse o diretor do filme, mude a ação até que você tenha lidado com o evento de uma forma positiva e satisfatória.

V- Quando você tiver conseguido fazer o filme exatamente como você deseja, entre no "você" e se coloque dentro do filme e verifique como você se sente. (Se não estiver completamente livre do stress, volte à etapa II).

VI- Imagine uma situação no futuro quando o mesmo tipo de evento ocorra. Como você o gerenciaria agora?

2. Edição do Alfabeto

I- Em uma folha de papel (no mínimo A4) desenhe uma grade com 16 retângulos (veja a ilustração).



II- Começando no 1º triângulo superior esquerdo, escreva as letras do alfabeto dentro de cada espaço.

III- Agora, no canto inferior direito de cada retângulo, escreva as letras D, E ou A em ordem aleatória.

IV- Posicione-se no centro da sala, com espaço para se mover a volta e grude a folha de papel na parede à sua frente.

V- Escolha uma situação estressante ou um problema que você esteja enfrentando atualmente. Forme uma imagem mental que represente esta situação ou problema, fazendo com que esta imagem seja a mais clara e brilhante possível.

VI- Preferentemente com um amigo que possa checar você, recite alto e bom som as letras do alfabeto, e ao mesmo tempo erga seus braços - esquerdo, direito ou ambos - dependendo da letra que você escreveu no canto inferior direito (D, E ou A).

VII- Se você cometer um erro ao enunciar as letras ou ao erguer os braços, você deve reiniciar a seqüência. Quando completar as 16 letras, refaça o processo, agora de trás para diante. Em seguida na diagonal. E depois erga o braço e a perna oposta, ao mesmo tempo. Cada vez que cometer um erro volte ao começo daquela seqüência de 16. Faça o exercício por 10 minutos.

VIII- Agora tente voltar à imagem da situação ou problema com a qual você começou o exercício. Você deve sentir que, ou não pode recuperá-la, ou que ela mudou de algo muito significativo para algo que você se sente muito à vontade. Caso contrário, faça o exercício por mais 10 minutos.

3. Ancorando

I- Escolha uma ocasião em que você sentiu-se muito relaxado e sem nenhum stress.

II- Se você não conseguir relaxar agora, lembre-se de uma ocasião quando esteve relaxado - deitado na areia

num feriado, por exemplo - e faça uma imagem mental desta memória. Como se você estivesse ligando a TV, intensifique as cores, o brilho, o som e o tamanho da imagem. Da mesma forma intensifique quaisquer sentimentos associados com a imagem - calor, conforto, relaxamento, bem estar, etc.

III- Quando a imagem e as sensações estiverem no máximo de sua intensidade, pressione a ponta de um dedo em uma parte da sua outra mão, parte essa que possa ser pressionada de novo com exatidão - o pulso ou a articulação de um dedo, por exemplo.

IV- Repita o procedimento com outra experiência relaxante, tendo certeza que está pressionando exatamente o mesmo lugar na sua mão. Você pode adicionar tantas experiências relaxantes quantas você possa lembrar!

V- A próxima vez que você tiver que enfrentar uma situação estressante, discretamente pressione o "ponto de ancoragem" na sua mão. Você descobrirá que as sensações de relaxamento voltarão, substituindo a sensação do stress.

VI- O efeito permanece durante até um mês, por isso durante este período você deve reforçar a âncora com eventos adicionais. É mais efetivo se você "capturar" o relaxamento ao "vivo" em vez de lembrá-lo, assim fique à espreita de ocasiões nas quais você se sinta particularmente relaxada e ancore estes momentos para uso futuro!

Nota: Estas técnicas funcionam para outras sensações também. Assim você pode ancorar felicidade, confiança, conquista, até êxtase! Lembre-se apenas de ancorá-los em locais diferentes e lembrar onde ancorou o que.!

Robert Smith e Roger Day podem ser contactados na Performance Enhancement Ltd. (01 489 889000) U.K. uma consultoria especializada em gerenciamento do stress.

Artigo que está na Internet em:

<http://ourworld.compuserve.com/homepages/nlpman> e também em:

<http://www.conex.com.br/golfinho> NLP on the World
Traduzido por: Evanice L. Pauletti
Revisado por: M.Helena Lorentz

Caro leitor,

Para que "OS GOLFINHOS" continuem crescendo e se desenvolvendo, prestando este serviço de divulgação, precisamos de sua colaboração. Escreva dando sua opinião sobre o que você quer ver publicado, envie sua colaboração para ser publicada, ajude a aumentar o número de assinantes. Dê também sua opinião se há algo que não gosta, ou algo que está faltando. Só com a colaboração de todos poderemos continuar e aumentar este trabalho, que beneficia a todos. Na Internet já temos um mega de informações de todo o mundo à sua disposição. Abraços a todos e desde já obrigado pela sua colaboração,

Maria Helena

Comentário de Livro:

TRANSFORMAÇÃO ESSENCIAL Atingindo a nascente interior

Connirae Andreas com Tamara Andreas - Summus Editorial Transformação Essencial ("Core Transformation" em inglês), que tem sua base nos princípios e técnicas da PNL, mas com conotações espirituais.

A autora conta na introdução que não se interessava por este campo, por considerá-lo fora de sua alçada e que seu objetivo era criar um processo que fosse fundo na essência da experiência e produzisse resultados eficientes em todos os níveis. Procurou pessoas com limitações que vinham há anos tentando mudá-las. Relata que viu-se diante de um processo que foi muito além de seu objetivo inicial, que a descoberta dos estados essenciais que se encontram no âmago de todas as pessoas transformou sua percepção da natureza espiritual que há dentro de cada um.

Este livro foi escrito de modo que o processo de Transformação Essencial possa ser utilizado por qualquer pessoa consigo mesmo, não sendo necessário o conhecimento de PNL. Por isso na primeira parte, denominada "Como mapear o território" estão explicados os conhecimentos básicos para que o processo possa ser executado por leigos. O capítulo quatro apresenta os cinco estados essenciais, a natureza da fonte interior, que são: *Ser; Paz Interior; Amor; Sensação de Bem-Estar; e Unicidade.*

O livro apresenta várias transcrições da aplicação do processo de forma que em cada novo relato há um aprofundamento da técnica, com o acréscimo de novos passos, por exemplo, o trabalho com objeções, ou a integração do processo, ou a reimpressão do estado essencial na linha de tempo.

Cada relato de caso trabalhado é seguido por um capítulo onde é explicada a estrutura do processo, etapa por etapa. O livro tem o cuidado de deixar cada fase bem clara ao leitor, desde a identificação do que se quer modificar, até a fase final onde se percebem os sinais não verbais da mudança.

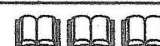
Para o praticante de PNL é interessante observar de que maneira as autoras utilizam a linguagem ao conduzir a pessoa durante os processos, muito pode ser percebido e aprendido pelo leitor atento que não está explícito.

Finalmente é publicado um livro na área de PNL que não é apenas mais uma variação do tema dos livros básicos com a visão particular do novo autor. Este livro descreve uma nova técnica ou processo, como chama a autora, que parece ser capaz de levar as pessoas a resolverem suas limitações vivenciando a experiência essencial.

Revisão feita por Márcia Hexsel Abichequer,
Médica Nefrologista e Master Practitioner em PNL

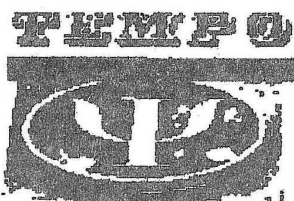


Este mês uma lista de livros novos sobre PNL



LIVRO	AUTOR	EDITORA
Acorde! Viva Seu Sonho!	Dr. Omar Souki	Ed. EKO
Criando Seu Futuro de Sucesso	Renato Hirata	Ed. Gente
O Poder da PNL R\$7,80	Martin Claret	Ed. Martin Claret
Guia de PNL - Novas Técnicas para o desenvolvimento pessoal e profissional	Alain Cayrol & Patrick Barrère	Ed. Record
De Prazer Também Se Vive	Robert Ornstein, Ph.D. & David Sobel, M.D.	Ed. Best Seller
Livre Para Vencer	Octávio Calonge	Marcos Cobra Ed.

Os livros aqui indicados encontram-se à venda nas livrarias abaixo, ou podem ser encomendados



TESTES E LIVROS DE: PSICOLOGIA, PEDAGOGIA
ADMINISTRAÇÃO (RH), PNL, FONO

PARA CONSULTAS, BASTA INFORMAR
O TÍTULO E A EDITORA
REMESSAS POR SEDEX



TAMASA Rua Felix da Cunha, 360 lj.105 P.Alegre-RS Tel./fax (051)222-1997 e tel.222-9695

TEMPO- Av. Pernambuco, 2623 cj.405 P.Alegre-RS Tel./fax (051)222-6667 e tel.222-9609

AGENDA

JUNHO

1- Metaprocessos Avançados - George Vittorio Szenészi tel/fax. (048) 234-7720

Curso de practitioner em PNL

Data de início: 1° de junho/96 - Florianópolis

2- Grupo Sintonia - Dr. Lair Ribeiro Tel (011) 889-0038 e fax 889 0016

Workshop - SINTONIA II (pré-requisito Sintonia I)

Data: 20, 21, 22 e 23 de junho em São Paulo-Taubaté

3- Neuro Soft Center tels.: 223-9983 343 -6117 e 593-8662

WORKSHOP DE CRIATIVIDADE

com SUSAN LEIBIG MARTINS do Instituto de Engenharia Humana de S. Paulo

Data: 15/06/96 das 9:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00

Local: City Hotel, rua José Montauri, 20 Centro P.Alegre-RS

4- Instituto de Ciências Neurolingüísticas Tel. (011) 212-5084 ou 816-8284

Curso de Leitura Fotográfica

Data: 1° e 2 de junho, das 8 às 18 h.

Curso Completo em Reengenharia Pessoal (Practitioner em PNL)

Data: 28 de junho a 7 de julho, das 8 às 18,30 h.

WORKSHOP DE CRIATIVIDADE com SUSAN LEIBIG MARTINS dia 15/06/96 City Hotel

filósofa, economista, master em PNL, do Instituto de Engenharia Humana de São Paulo

O workshop será desenvolvido num ambiente descontraído e confortável,
com exercícios teórico-práticos visando o aprendizado rápido e efetivo.**Dirigido a todas as pessoas interessadas em aumentar sua capacidade criativa.**

Investimento: R\$100,00, desconto de 50% para professores e estudantes. Horário: 9-12 e 14-17h.

Realização: Neuro Soft Center

PORTO ALEGRE

Apoio: D I N A

INFORMACOES FONE (051) 223-9983 e 593-8662 fone/fax (051) 343-6117

Envie sua colaboração para as diversas seções:**"O GOLFINHO": Diretora - M. Helena Lorentz tel/fax (051) 330-2005****Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110 ap. 101
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL****e-mail: golfinho@conex.com.br****home page: <http://www.conex.com.br/golfinho>****PARA ANÚNCIOS OU ASSINATURAS ENTRE EM CONTATO CONOSCO**