



## CAPITAL PSICOLÓGICO

### Férias

Estamos nós em período de férias, e importa descansar. O tema desta semana é exatamente esse. O que é e o que significa o descanso, quando temos uma vida intensa de trabalho, gerida entre agendas complexas, família, e outras responsabilidades.

Houve tempos em que eu não entendia o que significa descansar. É muito simples. Para quem tem vários trabalhos e os faz simultaneamente, é difícil gerir os tempos...

Não. Nada disso. Isso apenas é uma desculpa. Como muitas, que hoje ouço, e que vão todas dar ao mesmo. Não é o trabalho em si, nem a sua organização complexa que nos inibe de ter realmente férias. Nem tão pouco é o dinheiro. Já conheci pessoas que passam férias em casa, sem gastar mais do que normalmente gastariam, e que são felizes nesse período, muitíssimo. E conheço pessoas que nem com férias numa ilha paradisíaca lá vão...

Portanto não há desculpa, a não ser a própria pessoa, que gira à volta das suas preocupações, que vive assim, que se inibe – propositadamente, mas também de forma inconsciente – de ser feliz.

E o quanto importante é descansar? É fundamental. Por dois motivos: porque há que celebrar o final de um ciclo (mais curto ou mais longo) de tra-

balho, por exemplo, de uma conquista, de algo; ou porque há que nos preparamos para o que de novo aí vem.

O descanso é fundamental para a nossa mente. Deve acontecer, nem que seja por pequenos momentos, como um dia de praia, uma ida a um sítio novo. O estar junto, em família ou amigos. Pensar e falar de coisas diferentes. Desfrutar de um lugar, de uma conversa, de um jantar diferente. São pequenos momentos que precisam compensar todo o esforço em que vivemos, sobretudo ultimamente. São os momentos que precisam fazer parte, e que precisam cortar ao meio todos os outros momentos. É quando nos devemos deleitar com nadadas, permitir-nos algo mais. Fazer diferente.

De uma forma de ou de outra, não é apenas de férias que estamos a falar, mas da nossa capacidade de aceitar o que damos e tudo o que recebemos, de nos permitir aproveitar aquilo a que temos direito e, de preferência, num registo: fora do normal.

Há quanto tempo se permite fazer isso? E as férias, é para aí que irá?

Mara Correia

maracastrocorreia@gmail.com

PUB.

Gosta de falar com novas pessoas todos os dias? Estamos à procura de candidatos ambiciosos, para completar a nossa equipa. Esta é uma oportunidade fantástica para pertencer a uma empresa multinacional, líder no fornecimento de soluções de cartões de combustível. "Radius Payment Solutions" tem mais de 750 funcionários em 13 países na Europa e na Ásia e está em rápida expansão.

#### Funções:

Contatar potenciais clientes.  
Gerir carteira de clientes, manter utilização máxima de serviço.  
Manter excelente relacionamento com clientes.  
Angariar novos clientes a partir de clientes existentes.  
Gerar negócio onde não houve oportunidade anteriormente.

#### Habilidades:

12º ano de escolaridade  
Experiência anterior em vendas será valorizada, mas não essencial.

#### Perfil Candidatos:

Deverá demonstrar profissionalismo e respeito pelos colegas e superiores.  
Ser motivado e disciplinado para seguir o objetivo diário estabelecido  
Ter excelente capacidade de comunicação e demonstrar confiança  
Capacidade de ouvir e articular em toda a comunicação  
Adaptar bem a um ambiente em mudança  
Os candidatos devem ter conhecimentos de informática, essencialmente em aplicativos do MS Office (MS Word, Excel, PowerPoint, Outlook).  
Fluência em Inglês é desejável, mas não essencial.  
Disponibilidade para Full time, das 9h-18h

#### Oferecemos:

Remuneração base + Comissões  
Integração numa equipa jovem e dinâmica  
Possibilidade carreira

(0898)

Se reúne as condições necessárias e tem interesse em trabalhar connosco, envie-nos a sua candidatura através do nosso email, [recrutamento@fcsicard.com](mailto:recrutamento@fcsicard.com).

## ADMITE-SE PESSOAL PARA A COLHEITA DE FRUTA

LOCAL: Fanadia

Inscrições por S.M.S. com **nome; idade e localidade**

914 647 418

(0897)



## Universidade Sénior Rainha D. Leonor

A Universidade Sénior Rainha D. Leonor, procura **professores voluntários** para, no próximo ano lectivo 2016/2017, leccionar as seguintes disciplinas:

- Alemão; - Espanhol; - Francês; - Folclore; - Inglês e outras para que estejam disponíveis.

Os interessados, poderão contactar a secretaria da Universidade Sénior, sita na Praça da Universidade, Rua Vitorino Fróis, Caldas da Rainha, ou através do e-mail - [usrdlcr@gmail.com](mailto:usrdlcr@gmail.com).

A Presidente da Direcção,

Maria da Conceição Bretts Jardim Pereira

(0897)

## MUNICIPIO DAS CALDAS DA RAINHA

### A V I S O

A Câmara Municipal das Caldas da Rainha torna público, que conforme Aviso publicado no Diário da República, II Série, n.º 149 de 4 de Agosto de 2016, foi feita a presente declaração de retificação:

#### DECLARAÇÃO DE RETIFICAÇÃO

Por ter sido enviado com inexatidão, para publicação, o Aviso n.º 9292/2016, referência B - 1 (um) Posto de Trabalho para a carreira/ categoria de Técnico Superior - área de engenharia civil, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por termo indeterminado, publicado no Diário da República, 2ª série, n.º 142, de 26 de julho de 2016, procede-se á sua retificação, nos seguintes termos:

13.2 - Documentos a apresentar: d) onde se lê para a referência B - acresce comprovativo da inscrição na Ordem dos Engenheiros, deve ler-se “acresce comprovativo da inscrição na Ordem dos Engenheiros e na Ordem dos Engenheiros Técnicos”.

Determino ainda que o procedimento concursal respeitante unicamente á referência B se encontre aberto pelo prazo adicional de 10 (dez) dias úteis a contar da data da publicação da presente retificação no Diário da República e eu as candidaturas já rececionadas sejam analisadas conjuntamente com as que o venham a ser no novo prazo agora definido.

Caldas da Rainha, 26 de julho de 2016

O Vice Presidente da Câmara

Dr. Hugo Patrício Martinho Oliveira

(0894)

## Academia de Música de Caldas da Rainha

(375)

Admite Full Time para:  
**- Recepção / Atendimento ao Público -**

Enviar CV para: [geral@academiamusicacaldasrainha.pt](mailto:geral@academiamusicacaldasrainha.pt)

Morada: Rua Vitorino Fróis, nº64, Loja E | 2500-256 Caldas da Rainha

## MUNICIPIO DAS CALDAS DA RAINHA

### A V I S O

A Câmara Municipal das Caldas da Rainha torna público, que conforme Aviso publicado no Diário da República, II Série, n.º 149 de 4 de Agosto de 2016, foi feita a presente declaração de retificação:

#### DECLARAÇÃO DE RETIFICAÇÃO

Por ter sido enviado com inexatidão, para publicação, o Aviso n.º 9031/2016, referência B - 1 (um) Posto de Trabalho para a carreira/ categoria de Técnico Superior - área de engenharia civil, na modalidade de contrato de trabalho em funções públicas por termo determinado a termo resolutivo certo, pelo prazo de um (1 ano), publicado no Diário da República, 2ª série, n.º 138, de 20 de julho de 2016, procede-se á sua retificação, nos seguintes termos:

9.1 - Documentos a apresentar: d)onde se lê para a referência B - acresce comprovativo da inscrição na Ordem dos Engenheiros, deve ler-se “acresce comprovativo da inscrição na Ordem dos Engenheiros e na Ordem dos Engenheiros Técnicos”.

Determino ainda que o procedimento concursal respeitante unicamente á referência B se encontre aberto pelo prazo adicional de 10 (dez) dias úteis a contar da data da publicação da presente retificação no Diário da República e as candidaturas já rececionadas sejam analisadas conjuntamente com as que o venham a ser no novo prazo agora definido.

Caldas da Rainha, 26 de julho de 2016

O Vice Presidente da Câmara

Dr. Hugo Patrício Martinho Oliveira

(0894)