

vida em equilíbrio

Você: está em suas mãos promover o equilíbrio em sua vida

BASF
The Chemical Company

Publicação para os colaboradores da BASF no Brasil • nº13 • dezembro 2009

Corpo, mente, dia a dia, trabalho, lazer ... você em equilíbrio

Enquanto algumas pessoas se divertem correndo uma maratona, outras preferem ler um livro ou passear no parque com a família. Há quem não abra mão de fazer trabalho voluntário. As escolhas são individuais e têm relação com o estilo de vida de cada pessoa. Portanto, não há uma receita pronta para ter saúde, equilíbrio, ser feliz. O primeiro passo é ter atitude e fazer as atividades com as quais você mais se identifica.

A BASF entende que pode ajudar os colaboradores oferecendo-lhes alternativas para promover o tão desejado bem-estar. Todas as sugestões, projetos e ações da empresa nesse sentido estão reunidos no conceito Vida em Equilíbrio que, depois de mais de dois anos de existência, evolui e passa a abranger mais aspectos, com pilares que compõem o

ser humano como
um todo.

"Com a estruturação do conceito Vida em Equilíbrio, pretendemos dar um sinal de que muitos são os mecanismos já existentes e outros podem ser implementados para contribuir com o bem-estar das equipes", explica Wagner Brunini, diretor de recursos para a América do Sul. Nas próximas páginas você conhece mais sobre o conceito.

A BASF é uma empresa movida a desafios, com visão de futuro e comportamento ético. Aprecia os colaboradores que contribuem para os bons resultados e o bem-estar na organização, e que exercem autonomia na construção de um cotidiano de equilíbrio entre suas responsabilidades profissionais e seus cuidados com a vida pessoal.



lazer em equilíbrio

dia a dia em equilíbrio

mente em equilíbrio

trabalho em equilíbrio

corpo em equilíbrio



O segredo é a harmonia

Nossas escolhas determinam uma vida de mais qualidade. Nesta entrevista ao fascículo *Vida em Equilíbrio*, Eugenio Mussak, consultor nas áreas de liderança, desenvolvimento humano e profissional e colunista da *Revista Você S/A*, dá algumas dicas para alcançar o tão desejado equilíbrio.

Para uma vida em equilíbrio, as escolhas são individuais?

Cada pessoa deve fazer suas escolhas baseada em seus desejos e valores. Isso é individual. Dentro das organizações, é comum transferir essa responsabilidade para a empresa ou para o líder. No entanto, o grupo de pessoas que constitui as empresas é formado por adultos, responsáveis por suas próprias escolhas, decisões e atitudes.

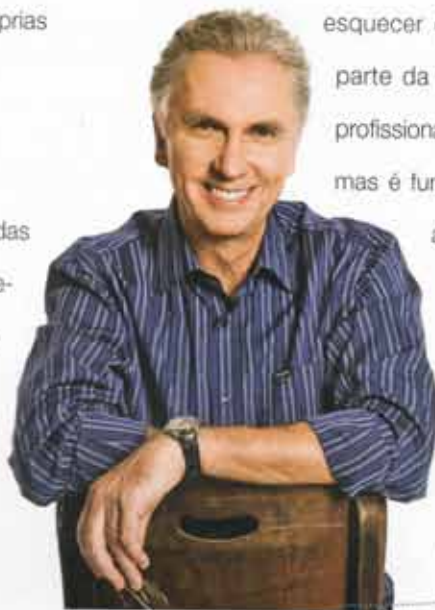
Qual o papel da empresa nessa busca?

É semelhante ao papel no desenvolvimento das pessoas. Acredito que as empresas podem e devem estimular os valores do desenvolvimento do colaborador, mas não são responsáveis diretas por esse desenvolvimento.

Um dos questionamentos da atualidade diz respeito ao curto tempo para dividir entre o trabalho, a família, o lazer, os estudos, os cuidados com o corpo. Existe uma receita para alcançar o equilíbrio?

De fato, as pessoas cada vez mais se dedicam aos desafios do trabalho, buscam fazer mais em menos tempo e com mais responsabilidades. Mas a vida pessoal é essencial para agir como contraponto do trabalho. Esse equilíbrio é fundamental e pode ser resumido em uma palavra: disciplina. É possível organizar os horários de trabalho sem abrir mão das tarefas pessoais. É importante as pessoas saberem realmente o que querem. Não podemos

esquecer que o trabalho faz parte da vida e os projetos profissionais são importantes, mas é fundamental alimentar as relações, a saúde, enfim, a qualidade de vida.



Eugenio Mussak colaborou com a BASF na evolução do conceito *Vida em Equilíbrio*

É possível
organizar os
horários de
trabalho sem
abrir mão
das tarefas
pessoais.

vida
em
equilíbrio

BASF *Vida em Equilíbrio* é editado pela unidade de Comunicação Social da BASF para a América do Sul • edição trimestral - Av. Faria Lima, 3.600 - Itaim Bibi - São Paulo (SP) 04538-132 - Fone (11) 3043-3663 - Fax (11) 3043-2505 - Site www.basf.com.br • Diretora de Comunicação: Gislane Rossetti - Conrep 3.249 • Edição: Débora Baptista MTb/SP 25.953 e Maria S. Vila • Texto: Débora Baptista e Paula Meireles, Quintal 22 • Colaboração: Eliane Pedrão, da unidade de Recursos Humanos • Fotos: Arquivo BASF • Projeto Gráfico e Design: D'Uppi Design + Print (11-3031-2900) • Edição de Arte: Erico Martins • Gráfica: d'Uppi, print. É autorizada a reprodução do material editorial desde que citada a fonte • Tiragem: 4.300 exemplares.