



**ONE
MINUTE
IDEAS**

DICA DE CONSULTORIA

A **DICA DE CONSULTORIA** deste mês, com base na experiência internacional **ONE MINUTE IDEAS** do **Institute of Management Consultants USA**: Exercite-se!!!!. Nós consultores passamos tanto tempo em nossas mesas, nos aviões, nos hotéis (e comendo fora) que o exercício regular é mais importante para nós do que para algumas outras profissões. Boas ideias para nos ajudar a ficar mais em forma em 7 passos:

- Faça exercício sentado na cadeira (toneladas deles) enquanto estiver em sua mesa, no telefone, em aviões, carros, táxis, etc.
- Movimente-se e caminhe em seu quarto de hotel sempre que puder. Polichinelos são muito bons também. E flexões e abdominais antes do banho de chuveiro são ótimos.
- Faça exercícios com pesos enquanto em chamadas em conferência (manter o botão mudo pressionado!)
- Considere a fusão de "um ginásio em casa" e "escritório" para poder se exercitar a qualquer horário disponível.
- Exercícios em aeroporto: alongamentos, flexão dos joelhos, rotação do pé, etc.
- Use as escadas sempre que possível.
- Ao estacionar, escolha um ponto mais longe do seu destino. Você não só vai fazer algum exercício, mas talvez até evitar "riscos" na pintura do carro.

DICA: Não dê desculpas. Faça disso uma prioridade e você vai se surpreender com quantos lugares e de quantas maneiras aparecem oportunidades para se exercitar. Como consultores, o nosso tempo é para nós mesmos gerenciarmos. Arranje tempo para se exercitar!



Instituto Brasileiro dos
Consultores de Organização
Membro do ICMCI
www.icmc-global.org



EVENTO

Webinar 2020: Como lidar com o novo – O IBCO propõe-se a realizar o evento *Como Lidar com o Novo*, a partir dos cenários que estamos vivenciando. Na qualidade de membro local do ICMCI – *The International Council of Management Consulting Institutes*, sente-se no dever de ecoar os esforços feitos em comum pelas atividades consultoriais, independente de seu tamanho, e empresarial no sentido de superar os obstáculos erguidos pela crise estrutural-sanitária, apontando caminhos de inovação colaborativa.
O que podemos fazer juntos? (Link para site do Webinar)

PROGRAMAÇÃO E PARTICIPAÇÕES

- 9h – Abertura – Ana Giovanoni - Boas vindas
- 9h 05min – O IBCO e a Consultoria Organizacional - Orlando Pavani Júnior, CEO da Gauss Consulting e presidente do IBCO
- 9h 15min – Mensagem do presidente do ICMCI: Dwight Mihalicz, CMC – Chair, Canadá
- 9h30min – O ambiente em que vivemos – Prof. Vicente Ferrari – Diretor do Parque Tecnológico da UFRJ
- 9h 55min - Plano 100 Dias e a consultoria organizacional - Ronaldo Fragozo – Deloitte
- 10h 15min – Vídeo Prêmio Constantinus Brasil
- 10h 25min – Liderança para mudar - case empresarial: como repensar o seu negócio e adaptá-lo a nova realidade
- 10h 40min – Moderação e Interação – Orlando Pavani Junior
- 11h - Encerramento



CONSTANTINUS
BRASIL
THE GLOBAL MANAGEMENT CONSULTING AWARD
powered by IBCO

PRÊMIO CONSTANTINUS BRASIL

O ICMCI homologou o material produzido pelo IBCO e lançamos o Prêmio Constantinus Brasil. Todos associados podem inscrever seus projetos para participação nesta premiação. O valor da inscrição será de R\$ 900,00 por projeto para não associados ao IBCO, e R\$ 450,00 por projeto de membros associados e adimplentes. Os associados Flávio Oliveira e Cristian Wesh Miguens estão à disposição dos associados para qualquer esclarecimento ou apoio necessário na preparação do projeto. Saiba mais: <http://ibco.org.br/premio-constantinus-brasil/>

Outubro/2020