



NEWSLETTER

SETEMBRO 2024

E.BEL

EM DESTAQUE

VASP,
quase meio
século a levar
jornais e cultura
a todos

Sumário

BREVES	4.
Pequenas notícias sobre o mundo BEL	
EM DESTAQUE	8.
VASP, quase meio século a levar jornais e cultura a todos	
SUSTENTABILIDADE	12.
Grupo BEL adere à Carta Portuguesa para a Diversidade	
GOVERNAÇÃO	14.
Grupo BEL lança Manual de Saúde Mental	
RESPONSABILIDADE SOCIAL	16.
Uma manhã na Terra dos Sonhos	
PORQUE TU FAZES PARTE	17.
À conversa com Isabel Monteiro	
DICAS	18.
As nossas Sugestões de livros <i>self-help</i> , planeamento e organização	



Esta operação simboliza o empenho e o foco que estamos a colocar na área da Logística e Distribuição, aquele que é o core da atuação do Grupo.

Queremos ser referência nacional na área da logística

Prestes a assinalar o 23.º aniversário, concluímos uma das mais simbólicas operações que já realizámos, a aquisição da totalidade da participação na VASP. É o culminar de um processo que principiou em 2021 quando entrámos na empresa, então com 50% da posição. Esta operação simboliza o empenho e o foco que estamos a colocar na área da Logística e Distribuição, aquele que é o core da atuação do Grupo. Com a perfeita noção da dimensão e importância históricas que a VASP teve e tem na distribuição de imprensa no nosso país, levando jornais e revistas a pontos tantas vezes esquecidos, estamos totalmente comprometidos com esse papel e em dar seguimento à diversificação da oferta que já está em curso. A experiência adquirida de 21 anos nesta área permite-nos aportar à VASP ferramentas que vão traduzir-se num serviço mais eficiente, profissional e de proximidade. Queremos ser a referência nacional nesta área, e para isso contamos com o nosso extensivo conhecimento e competência na logística e distribuição, sempre com a preocupação de desenvolver e implementar soluções sustentáveis. Seguimos empenhados em manter e reforçar a confiança nos nossos clientes e parceiros, da importante rede de pontos de venda, dos editores, garantindo um trabalho eficiente e eficaz de distribuição da imprensa e do livro, em prol do direito à informação e cultura no nosso país. Uma palavra para aqueles que tornam toda esta missão possível, os nossos colaboradores. Aqui, em particular, os trabalhadores da VASP. Também aqui a união de esforços entre equipas das diferentes empresas vai permitir que o trabalho seja realizado de forma mais orientada e que os resultados desse esforço sejam aqueles que todos esperamos. É tempo de arregaçar as mangas e colocar a VASP no lugar que é seu por tudo o que representa.

Marco Galinha
Fundador e CEO do Grupo BEL
Presidente do CA da VASP

Bem-vindos à família BEL

Continuamos numa rota de crescimento e de expansão nas empresas do Grupo. Nos meses de agosto e setembro demos as boas-vindas a Abdulai Djaló, Camilly Viana, Steven Espírito, Lauanny Miranda, Pedro Damásio, Carlos Pilro e Eduardo Caetano que vêm integrar a equipa da Amaral & Filhos, na Bel Distribuição o Rodrigo Marques, na Diagonal Potencial a Matilde Fernandes, na Mistério da Terra o Fábio Felício e na SDT-ADR o Fernando Nogueira, Nuno Rocha e Daniela Soares. Na Comsoftweb temos o Alexandre Ferreira, na Atmosferas Urbanas, a Mónica Ribeiro e no Grupo BEL, a Sandra Marques, Sónia Centeno Lima, Luís Ribeiro e Miguel Araújo. Sejam todos bem-vindos e votos de muito sucesso.



COMSOFTWEB®

Celebra 25 anos “Ontem, Hoje e Amanhã”

A Comsoftweb, empresa integrante do Grupo BEL, celebrou o seu 25º aniversário com um evento no dia 20 de setembro, no espaço Xarlie, em Leiria. O evento, sob o tema “Ontem, Hoje e Amanhã”, foi uma oportunidade para refletir sobre o percurso da empresa e explorar as perspectivas futuras. Com a participação de decisores-chave do setor empresarial, os convidados tiveram a oportunidade de assistir a palestras e estabelecer contactos de *networking*. Foram abordadas as mais recentes tendências e inovações tecnológicas, com destaque para soluções que visam aumentar a eficiência operacional, impulsionar a produtividade e fortalecer a competitividade no mercado. As inovações apresentadas mostraram como a Comsoftweb, ao longo de 25 anos, tem sido pioneira no desenvolvi-

mento de tecnologias que moldam o futuro das empresas. Marco Galinha, CEO do Grupo BEL, subiu ao palco para destacar a trajetória de sucesso da Comsoftweb. O seu discurso reforçou a visão ambiciosa do grupo para o

futuro, assente na inovação contínua e no compromisso com a excelência na prestação de serviços. O evento foi uma celebração do legado da Comsoftweb, enquanto se prepara para os desafios dos próximos anos.

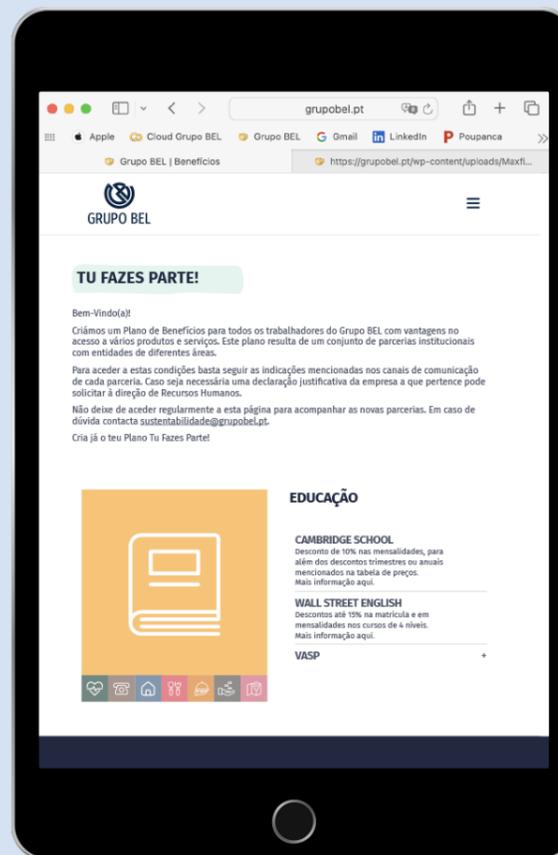


PLANO DE BENEFÍCIOS

Tu fazes parte!

Aulas de Inglês para todos!

Os colaboradores do Grupo BEL têm a oportunidade de melhorar as suas competências linguísticas com descontos até 15% em aulas de inglês através da Wall Street English ou Cambridge School. Seja para aprender inglês geral ou para se preparar para certificações estas são as melhores soluções. Os cursos são certificados pela DGERT e adaptados às necessidades de cada colaborador. As aulas podem ser presenciais, online ou num modelo híbrido, oferecendo flexibilidade de horário. Escolha a escola que melhor se adapte a si e comece a investir no seu futuro.



Celebração da Fusão SDT-ADR: UM NOVO CAPÍTULO PARA O FUTURO

A fusão entre a SDT e a ADR, duas empresas de logística e distribuição do Grupo BEL, foi concluída com sucesso, marcando um novo capítulo na história do grupo. Para celebrar este marco, um convívio reuniu todos os colaboradores da recém-formada família SDT-ADR. Esta celebração foi uma forma de reconhecer o esforço e dedicação de todos os envolvidos no processo e de assinalar a constituição de uma grande equipa para as operações do Grupo. O evento reforçou a união e o espírito de equipa, elementos-chave para o futuro promissor da empresa. A fusão SDT-ADR representa um momento estratégico do Grupo BEL, reforçando a sua posição na área de Logística e Distribuição. Ao concentrar as operações num edifício moderno



e funcional, o grupo consegue otimizar recursos, gerar sinergias e aumentar a competitividade no mercado. Com a fusão, a equipa está mais preparada do que nunca para enfrentar os desafios futuros, com uma operação mais ágil e integrada. Esta celebração foi apenas o início de uma nova fase de crescimento e sucesso para a SDT-ADR e o Grupo BEL.



Entrega das TV Poupança

Em agosto, o Poupança concluiu a entrega das 24 televisões Samsung, resultado da campanha “Cliente do Mês”, que decorreu durante os meses de junho e julho. Esta iniciativa, realizada nas nossas 12 lojas Poupança, premiou os clientes mais fiéis e dedicados, ao celebrar a confiança que depositam em nós. Os vencedores representam a lealdade e o compromisso que valorizamos profundamente, e o Poupança acredita que reconhecer e recompensar os nossos clientes é fundamental para fortalecer essa relação. Agradecemos a todos os participantes por fazerem parte desta iniciativa e por contribuírem para o sucesso das nossas lojas!



Loja de Almeirim



Loja de Corroios



Loja de Mem Martins



Loja da Moita

Colaborador do ano no Poupança AINDA HÁ TEMPO PARA SER O Nº 1!



O Grupo BEL vai reconhecer o colaborador que realizar o maior volume de compras no Poupança – Cash & Carry ao longo deste ano, com um prémio que será entregue no tradicional Almoço de Natal do Grupo. Esta iniciativa tem como objetivo valorizar o envolvimento e a fidelidade dos colaboradores, que também são clientes do Poupança, reforçando a ligação entre a empresa e os seus colaboradores-clientes. Ainda há tempo para participar! O ano não terminou, e todos os colaboradores têm a oportunidade de alcançar o top 1 de clientes do Poupança. Não perca esta oportunidade de conciliar as suas compras do dia a dia com a oportunidade de ser premiado no final do ano!

Active + impulsiona inovações e parcerias na Aveiro Tech Week

A Active+ esteve presente na 5ª edição da Aveiro Tech Week, um dos maiores eventos de inovação tecnológica em Portugal, que ocorreu no dia 30 de setembro. Este ano, o evento destacou-se pela promoção da tecnologia, arte e cultura, reunindo representantes de várias esferas, incluindo política, instituições e o setor económico, além de patrocinadores e artistas. A nossa participação neste evento reafirma o compromisso da Active+ em apoiar o ecossistema de inovação e fomentar o crescimento de *start-ups* e PMEs. Para aqueles que não puderam comparecer, as portas da Active+ estão sempre abertas para

explorar novas oportunidades conosco. Fique atento aos nossos próximos eventos e *workshops*, que promovem um vibrante ecossistema de inovação!

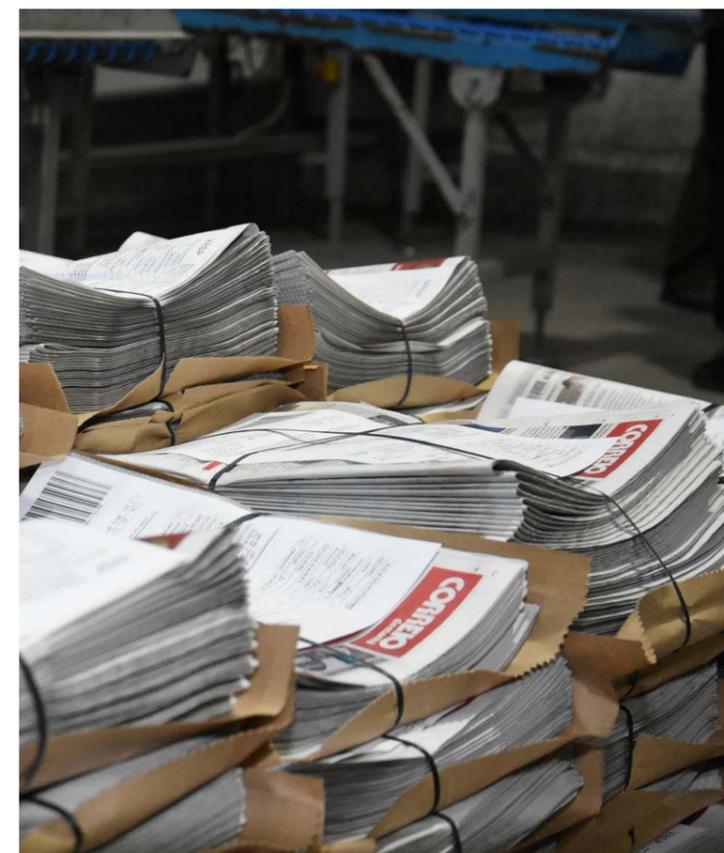
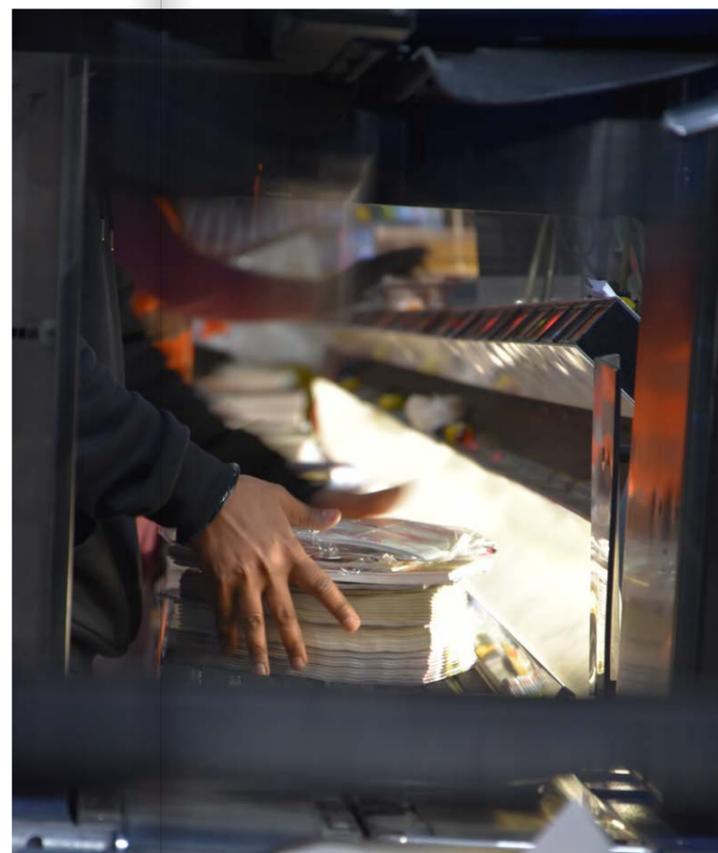


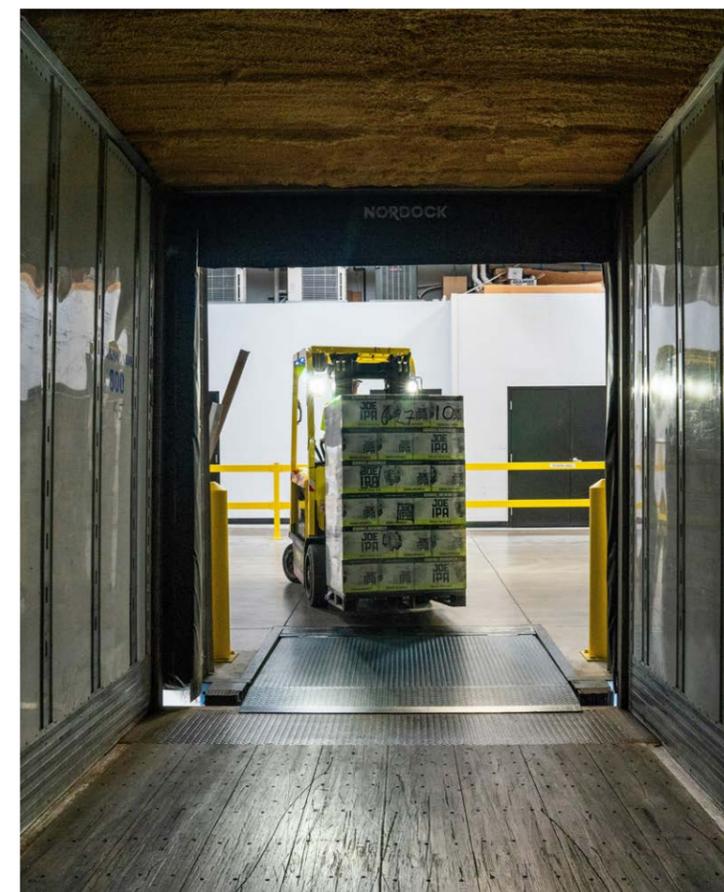
VASP

Quase meio século a levar jornais e cultura a todos

A VASP nasceu em 1975, num período conturbado de pós-revolução, em que alguns jornais sentiam dificuldades na distribuição, com o exemplo mais significativo a ser o do semanário Expresso.

Inicialmente, o objeto social definido passava pelo “comércio e transporte de publicações e sua distribuição ou quaisquer outras atividades para as quais não seja necessária autorização especial”. A empresa cresceu lado a lado com a democracia do nosso país e foi sofrendo algumas alterações, até que em 2024 passou a ser a 100% uma empresa do Grupo BEL. Mas já lá vamos. De uma pequena distribuidora às portas do Bairro Alto, estrategicamente localizada perto dos maiores jornais da capital até às imponentes instalações de Agualva-Cacém vai muito mais do que a distância geográfica. As transformações a que a VASP assistiu ao longo dos tempos refletem muito do que se assistiu no setor da distribuição de jornais e revistas, bem como na alteração de hábitos de leitura e na migração de grande parte dos leitores para o digital. Começou por distribuir o semanário “O Tempo” a 26 de maio de 1975 e, pouco depois, o Expresso. O que se seguiu é história, e pouco a pouco todos os grandes jornais e revistas nacionais chegavam às bancas do país pelas mãos dos profissionais da VASP. O crescimento exponencial da empresa conduziu à criação de plataformas operacionais no Centro e Norte do País e à diversificação das áreas de negócio.



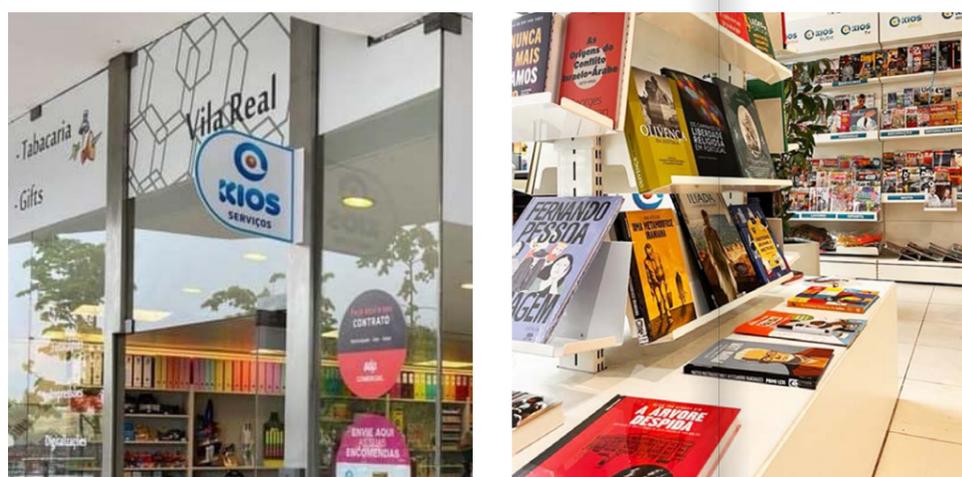


50 ANOS SERÃO ASSINALADOS COM A CHANCELA DO GRUPO BEL

Atualmente, a VASP é a maior distribuidora de imprensa a operar em Portugal, garantindo a cobertura de todo o território nacional e de todos os segmentos do mercado. Mas a empresa oferece muitos outros serviços, com a rede Kios a marcar cada vez mais a diversificação da sua estratégia de negócio. Com uma rede de pontos de venda com cerca de 7 mil clientes onde se incluem mais de 2 mil estabelecimentos de grandes cadeias de supermercados e áreas de serviço, o alcance da VASP é significativo e, de uma forma ou de outra, diariamente muitos dos serviços que os portugueses consomem são distribuídos pela empresa.

Em 2021, o Grupo BEL tornou-se acionista da VASP iniciando um processo que se viria a concluir já este verão, em que a empresa passou a 100% para o controlo do Grupo. Esta operação representa a aposta que o Grupo BEL faz há muito tempo e que intensificou nos últimos anos na Logística e Distribuição.

No próximo ano assinala-se o 50º aniversário da VASP e a ocasião será aproveitada para celebrar o caminho da distribuidora, mas acima de tudo, para projetar os próximos 50 anos. Brevemente traremos novidades sobre as comemorações de meio século da VASP.



— PLANO DE —
BENEFÍCIOS
Tu fazes parte!

BENEFÍCIOS VASP PARA OS COLABORADORES DO GRUPO BEL

Todos os colaboradores têm acesso às novidades literárias da VASP com desconto de 30% em todos os títulos e entregas gratuitas nas suas empresas. Consulte o catálogo no plano de benefícios “Tu Fazes Parte” no site www.grupobel.pt/beneficios e faça as suas encomendas para o e-mail: sustentabilidade@grupobel.pt










Grupo BEL adere à Carta Portuguesa para a Diversidade

A Carta para a Diversidade é uma iniciativa da Comissão Europeia, que tem por objetivo encorajar os empregadores a implementar e desenvolver políticas e práticas internas de promoção da diversidade. Ao aderir a este documento, o Grupo BEL está por um lado a assumir o compromisso de continuar a desenvolver este tipo de práticas nas suas empresas e, por outro lado, espera que outros se juntem num caminho que deve ser conjunto e que envolva pessoas e organizações.

Em Portugal, o parceiro da Comissão Europeia responsável por estas iniciativas é a Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão (APPDI), com quem o Grupo BEL já trabalhou noutras iniciativas. Na carta, lê-se que “tem como princípio a Diversidade, entendida como o reconhecimento, o respeito e a valorização das diferenças entre as pessoas”. As organizações signatárias deste documento comprometem-se a um conjunto de

pontos, como desenvolver uma cultura organizacional baseada no respeito mútuo, no reconhecimento e valorização dos talentos e das diferenças individuais, assumir ao nível da gestão de topo a criação de condições para a promoção da diversidade por todas as pessoas ou promover a diversidade como fonte de desenvolvimento e aprendizagem para além do crescimento económico.

DIVERSIDADE
EQ  **IDADE**
INCLUSÃO 
PERTINÇA 

PROMOVER A TRANSIÇÃO VERDE NO 12º ENCONTRO NACIONAL

Duas das mais recentes empresas do Grupo BEL, a BEL Energia e a BEL Mobility marcaram presença na 12ª edição do ENVE, a 12.ª edição do Encontro Nacional de Veículos Elétricos, que decorreu a 21 e 22 de setembro no Passeio Marítimo de Algeciras.

Durante os dois dias da feira, quem passou pelo *stand* das empresas do Grupo BEL teve a oportunidade única de receber acompanhamento personalizado

sem custos saindo deste espaço com um plano traçado para responder às suas necessidades, seja de carregamentos privados ou para empresas, seja para as melhores soluções fotovoltaicas disponíveis no mercado.

A participação na feira foi feita em parceria com a Elinta Charge, empresa especializada em postos de carregamento cuja representação no nosso país é assegurada pela BEL Mobility. A edição do ENVE deste ano foi a maior de sempre, ocupando um espaço de mais de 40 mil m². Pelo *stand* das empresas do Grupo passaram centenas de pessoas que ficaram a conhecer os nossos serviços. Se ainda não conhece as melhores soluções sustentáveis visite os sites destas empresas.



NESTA RUBRICA DA E.BEL DIVULGAMOS E ACOMPANHAMOS AS MEDIDAS DA ÁREA DA GOVERNAÇÃO QUE NOS ENVOLVEM A TODOS, PROSEGUINDO O DEVER DE TRANSPARÊNCIA E DE REPORTE QUE PAUTA A NOSSA ATUAÇÃO.

Política de Impacto e Responsabilidade Social

A Política de Impacto e Responsabilidade Social do Grupo BEL, em vigor a partir do dia 1 de outubro, orienta todas as suas ações de impacto social, fomentando um relacionamento positivo e responsável com pessoas e comunidades. Esta política é parte integrante da Estratégia de Sustentabilidade 2030 do Grupo, abordando o pilar social, em conjunto com os pilares de governança e ambiental. O objetivo é garantir um impacto positivo essencialmente na área social, enquanto promove práticas empresariais responsáveis.

A Política de Impacto e Responsabilidade Social é estruturada em três pilares essenciais:

- **Estratégia de Sustentabilidade e Responsabilidade Social:** Define as áreas prioritárias de intervenção e orienta a responsabilidade social corporativa e o investimento social, assegurando que as decisões são fundamentadas em critérios claros e de valor para a sociedade.
- **Modelo de Governança para Donativos e Apoios Sociais:** Implementa processos de transparência e responsabilidade na atribuição de donativos, apoios e patrocínios, assegurando a eficácia e o enquadramento de cada ação.
- **Monitorização e Transparência de Resultados:** Garante a análise contínua e a comunicação transparente dos impactos sociais gerados, criando um compromisso com a criação de valor real nas comunidades.

O Grupo BEL acredita que a competitividade empresarial está diretamente ligada ao progresso social. Este compromisso está refletido na atuação diária do Grupo, que trabalha em prol de um desenvolvimento económico sustentável, criando empresas de valor, com valores.

Manual de Saúde Mental: Promover o bem-estar no local de trabalho

No âmbito do eixo BEL BEING, o Grupo BEL introduz o Manual de Saúde Mental, que tem como missão aumentar a literacia sobre saúde mental entre os colaboradores, ao encorajar a automonitorização de sintomas e a procura de ajuda especializada sempre que necessário. O objetivo é prevenir o agravamento de situações de sofrimento psíquico e promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Este manual oferece uma abordagem prática e educativa, ao listar fatores-chave associados a contextos sociais e ambientais do trabalho que podem causar efeitos adversos na saúde mental dos colaboradores – os chamados riscos psicossociais. O manual também fornece ferramentas para identificar estes riscos e fortalecer os fatores protetores que promovem a saúde mental. Embora a saúde mental possa ser influenciada por diversos fatores, incluindo experiências individuais, sociofamiliares e económicas, o manual procura integrar boas práticas de prevenção e promoção do bem-estar no contexto laboral.

Alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 8, que visam promover a saúde e bem-estar, bem como trabalho digno, o Grupo BEL está empenhado em criar ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis. O Manual de Saúde Mental reforça o compromisso da empresa em apoiar os seus colaboradores na sua jornada de bem-estar mental, contribuindo para um ambiente de trabalho mais seguro, produtivo e consciente.

O foco é simples: trabalharmos juntos para cuidar da nossa saúde mental, promover um ambiente de respeito e garantir que o bem-estar de todos faz parte da nossa cultura organizacional.



Academia BEL: Formação para todos os colaboradores BEL

O Grupo BEL lança durante o mês de outubro a Academia BEL, uma plataforma de formação profissional acessível a todos os colaboradores dedicada à formação contínua e ao desenvolvimento profissional de todos. A Academia BEL foi criada com o propósito de promover a qualificação e o crescimento pessoal de todos os membros do Grupo, no âmbito do programa interno “Tu Fazes Parte”.

Embora a Academia BEL se encontre numa fase inicial de desenvolvimento e,

neste momento, ofereça um número limitado de cursos, o futuro reserva muitas novidades! Gradualmente serão adicionadas mais formações, cobrindo uma vasta gama de áreas e competências, desde habilidades técnicas e de gestão até ao desenvolvimento de *soft skills*.

Estes cursos são totalmente adaptados à realidade de cada colaborador oferecendo a flexibilidade necessária para conciliar a formação com o ritmo de trabalho. Esta certificação não só valida as com-

petências adquiridas, como também contribui para o progresso da carreira, promovendo a excelência e a capacitação dentro da organização. A Academia BEL reflete o compromisso contínuo do Grupo com o desenvolvimento dos seus colaboradores, fomentando um ambiente de aprendizagem constante e valorizando o crescimento de cada profissional. Explore as oportunidades que a Academia oferece e invista no seu futuro.

TENHO O PRAZER DE PASSAR A MANHÃ COM... A Terra dos Sonhos!

A 6 de setembro, sete colaboradores do Grupo BEL dedicaram a sua manhã a uma ação solidária promovida pela Terra dos Sonhos, em colaboração com diversas outras empresas. Este evento, inspirado pelos Jogos Olímpicos, foi cuidadosamente organizado para proporcionar um dia repleto de atividades lúdicas e educativas, destinadas a apoiar crianças e jovens em situação de acolhimento, ajudando-os a prepararem-se para o novo ano letivo de forma positiva e motivadora.

A jornada teve início com a chegada dos voluntários, que foram identificados com *name tags* personalizados. Os voluntários foram recebidos com uma seleção de bolinhos e bebidas, criando um ambiente acolhedor e descontraído que ajudou a estabelecer um espírito de camaradagem e entusiasmo para as atividades que se seguiriam. Após esta receção calorosa, os voluntários foram levados a uma sala onde assistiram a uma apresentação sobre a Terra dos Sonhos. Nesta sessão, puderam conhecer melhor os diversos programas que a organização oferece, como “Sonhos Transformadores”, “Oficina do Sonho” e “Weguide”, além de conhecer o *staff* e os outros voluntários.

Após a apresentação, cada colaborador retirou aleatoriamente o nome de uma criança de um frasco, o que determinou com quem iria passar a manhã. Para facilitar o relacionamento, os voluntários participaram numa breve sessão em círculo, onde puderam conhecer algumas das crianças e estabelecer um primeiro contacto. De seguida, deu-se a junção das equipas: cada voluntário assumiu o papel de “Treinador” e entregou uma mochila nova, escolhida especificamente para a criança, profirindo as palavras: “Tenho o prazer de passar a manhã com a/o [...]”.

Com as crianças atribuídas a cada colaborador, foi revelado o tema do dia a todos os que iriam participar: Os Jogos Olímpicos. Esta temática serviu como pano de fundo para um conjunto de atividades distintas, que foram cuidadosamente planeadas para promover o espírito de equipa, a superação de desafios e, acima de tudo, a diversão. As atividades incluíram jogos de grupo, competições amistosas e desafios criativos, todos com o intuito de envolver as crianças em experiências

positivas e estimulantes. A cada atividade concluída, as crianças recebiam material escolar, preparado pela Terra dos Sonhos, culminando na entrega de mochilas repletas de tudo o que precisavam para o regresso às aulas.

A manhã finalizou com um almoço conjunto entre voluntários e os jovens participantes. Esta ação foi muito mais do que a simples distribuição de material escolar; foi um momento de convívio, partilha e inspiração.

Este tipo de iniciativa reflete o compromisso contínuo do Grupo BEL com a sua responsabilidade social, evidenciando a importância de contribuir para o bem-estar e futuro das comunidades onde está inserido. Através deste tipo de envolvimento, o Grupo BEL reafirma o seu papel não só como uma empresa, mas como uma parte ativa e responsável da sociedade, comprometida em fazer a diferença na vida daqueles que mais precisam.

Participar como voluntária na ação da Terra dos Sonhos foi uma experiência enriquecedora, onde acompanhei uma criança em várias atividades ao longo da manhã. Foi inspirador ver o impacto imediato que iniciativas como esta têm no bem-estar e confiança das crianças.

Catarina Vieira, Grupo BEL



Isabel Monteiro

VASP

30 anos de dedicação a uma empresa de referência. Isabel Monteiro completa em dezembro 30 anos de VASP. Acompanhou a evolução da empresa, quando a distribuição de imprensa estava em alta, passando pela reorganização e abertura a novas áreas e negócios. Conhece a VASP como poucos.

Pedia que se apresentasse.

Quem é a Isabel, há quanto tempo está na VASP?

Sou a Isabel Monteiro, tenho 53 anos e estou na VASP desde 1994.

Como surgiu a oportunidade de trabalhar nesta empresa?

Sou formada em Gestão Hoteleira e Empresas Turísticas. Comecei por ter uma primeira experiência a fazer substituição e em dezembro fui convidada para ficar. Numa primeira fase estive ligada à área operacional, na recolha de sobras de jornais. Posteriormente, houve uma mudança de processos, a recolha passou a ser semanal e o controlo específico era maior. Mais tarde viria a abraçar um novo projeto, com cadeias organizadas, como supermercados e gasolinhas, sempre num trabalho ligado à imprensa.

Quais foram as funções que desempenhou e o que faz agora?

Desde 2017 integro o Departamento de Desenvolvimento de Novos Negócios, onde de forma muito sucinta o meu trabalho passa por desenvolver uma assistência comercial, ter ligação quer aos fornecedores quer aos clientes, fazer estudos de mercado para seleção de artigos, definição de preços de venda e posteriormente divulgação, em que sou o elo de ligação entre as centrais das gasolinhas e a VASP.

O que acha que o Grupo BEL pode acrescentar à VASP

Acho que é uma união de sinergias em que ambos podem beneficiar. Por um lado, a VASP já estava a diversificar os negócios uma vez que a mancha da imprensa escrita é cada vez menor no mercado e tivemos de nos adaptar. Por outro lado, considero que há aqui uma

grande margem de evolução para o Grupo BEL e para a VASP, teremos aqui um grande impulsionador para chegar a mais pontos de venda e fazer frente à concorrência, que também é forte.

A empresa está quase a fazer 50 anos, um desejo para os próximos 50 anos da VASP?

Aquilo que mais desejo é que continue o reconhecimento do nosso nome no mercado, tal como fomos há uns bons anos no mercado da imprensa. Gostava que quando alguém, uma empresa, uma marca quisesse introduzir um produto no mercado, olhasse para a VASP e para o Grupo BEL como parceiro de referência.

E sabias que...

QUE PESSOA VIVA MAIS ADMIRA?

Os meus pais, serão sempre a minha referência, pessoas humildes, trabalhadoras e respeitadoras.

QUE EXPRESSÃO USA EXCESSIVAMENTE?

Força.

QUE TALENTO GOSTAVA DE TER?

Saber expressar-me melhor, ter o dom da palavra.

QUAL O SEU LEMA DE VIDA?

Ser feliz, fazer aqueles que me rodeiam felizes.

QUAL O SEU BEM MAIS VALIOSO?

O meu filho.

QUAL É A CARACTERÍSTICA QUE A DISTINGUE?

Ser responsável.

PREPARAÇÃO NOVO ANO

Sugestão de livros *self-help*, planeamento e organização

Com o fim das férias, é normal sentir a necessidade de reorganizar a rotina e voltar ao ritmo de trabalho. Outubro é o mês ideal para retomar projetos, planear o final de ano e garantir que tudo está em ordem. As seguintes práticas podem ajudar a garantir uma transição tranquila do período de férias para um regresso ao trabalho mais produtivo e organizado.

DESENVOLVER HÁBITOS E CONSTRUIR UMA ROTINA

O primeiro passo por uma boa organização e pela criação de hábitos consistentes. Uma rotina bem estruturada facilita a gestão do tempo e ajuda a cumprir tarefas diárias de forma eficiente, proporcionando um maior controlo sobre o dia.

CONSISTÊNCIA ACIMA DE PERFEIÇÃO

Não se preocupe em fazer tudo de forma perfeita. A consistência nas suas ações diárias é muito mais importante. Pequenos passos feitos de forma regular são mais eficazes do que tentativas de perfeição que acabam por nunca se concretizar.

PRIORIZAR ADEQUADAMENTE

Nem todas as tarefas têm o mesmo grau de importância. Aprender a priorizar o que realmente necessita de atenção imediata e o que pode ser feito mais tarde é essencial para evitar o desgaste e manter o foco nas tarefas mais impactantes.

AUTOMATIZA OU TERCEIRIZA

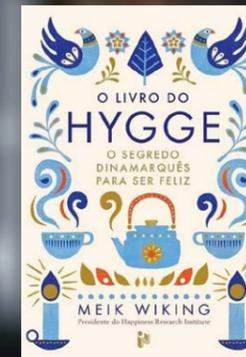
Sempre que possível, tente automatizar tarefas repetitivas ou delegar a outras pessoas, especialmente se estas tarefas não exigirem a sua intervenção direta. Isso vai libertar o seu tempo para as atividades que realmente acrescentam valor.

ENCONTRAR O BALANÇO

O planeamento é fundamental, mas o equilíbrio entre trabalho e descanso também é. Certifique-se de que está a reservar tempo suficiente para si e para o lazer, o que ajudará a manter a motivação e a produtividade a longo prazo.

Após explorar algumas dicas de planeamento e organização para facilitar o regresso à rotina, é importante também encontrar inspiração em fontes que podem ajudar a aprimorar estas práticas. A leitura é uma excelente maneira de ampliar horizontes, adquirir novas perspetivas e aprender estratégias que vão além das dicas práticas.

Por isso, selecionámos alguns livros que podem oferecer uma outra perspetiva sobre organização, bem-estar e desenvolvimento pessoal, disponíveis no catálogo no plano de benefícios "Tu Fazes Parte" no site www.grupobel.pt/beneficios. Aqui estão as nossas sugestões para o acompanharem nesta fase:

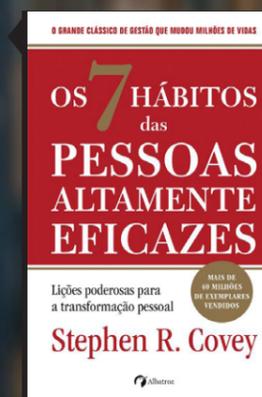


O LIVRO DO HYGGE, DE MEIK WIKING

Este livro explora o conceito dinamarquês de "hygge", um estilo de vida que valoriza a simplicidade, o conforto e o bem-estar. Meik Wiking, CEO do Happiness Research Institute, partilha segredos sobre como pequenos momentos e práticas podem trazer mais felicidade ao dia-a-dia, especialmente através de hábitos que promovem um ambiente acolhedor e relaxante.

OS 7 HÁBITOS DAS PESSOAS ALTAMENTE EFICAZES, DE STEPHEN R. COVEY

Este clássico do desenvolvimento pessoal é uma ferramenta indispensável para quem procura ser mais produtivo e alcançar sucesso na vida pessoal e profissional. Covey apresenta sete hábitos essenciais que ajudam a moldar atitudes e comportamentos mais eficazes, como a proatividade, a gestão do tempo e a definição de prioridades, tornando-o um guia prático para a autoliderança e o crescimento contínuo.



INSPIRA-TE, DE SOFIA CASTRO FERNANDES

Inspira-te é um convite a uma jornada de introspeção e motivação. Sofia Castro Fernandes, através das suas reflexões e partilhas pessoais, oferece lições sobre como encontrar inspiração nos momentos do dia a dia e nos desafios da vida. É uma leitura leve e motivacional, perfeita para quem precisa de um impulso de energia e otimismo.



TORNA-TE O AMOR DA TUA VIDA, DE JOANA GENTIL MARTINS

Este livro incentiva a prática do autocuidado e da autocompaixão, destacando a importância de nos colocarmos como prioridade nas nossas próprias vidas. Joana Gentil Martins apresenta uma série de estratégias para cultivar o amor-próprio e a autoestima, com o objetivo de criar uma vida mais equilibrada e saudável, cheia de autovalorização.



HÁBITOS ATÓMICOS, DE JAMES CLEAR

Neste livro revolucionário, o autor mostra passo a passo como usar essas minúsculas mudanças para conseguir resultados estruturantes na sua vida. Dá-nos as pequenas dicas (como A Regra dos 2 Minutos) mas sobretudo uma metodologia apoiada no melhor que a Psicologia e a Neurociência têm para oferecer. Vai assim ficar a conhecer as quatro leis para a formação de hábitos (a evidência, a atração, a facilidade e a gratificação), e como implementá-las.



Motor
laufenlassen
verboten!



GRUPO BEL

EMPRESAS DE VALOR, COM VALORES