



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works * www.corporatecareworks.com * 1-800-327-9757

Dé un paseo por la "junta caminado"



Una "junta caminando" es exactamente lo que se imagina: una reunión de negocios que se lleva a cabo mientras camina. Su propósito es doble: lograr hacer un trabajo legítimo mientras se hace ejercicio. Pero hay más. La actividad física puede hacerle más alerta e incrementar su productividad. Un entorno diferente podría inspirarlo a ser creativo. El aire fresco despertará sus sentidos y un ambiente menos formal, sin la "barrera de los escritorios", podría mejorar la comunicación, el flujo de ideas y una sensación de comodidad más natural con sus compañeros y su jefe. Las juntas caminando se planean como cualquier otra. Utilice una agenda. Pronto apreciará el valor de este tipo de junta y no volverá a mirar atrás.

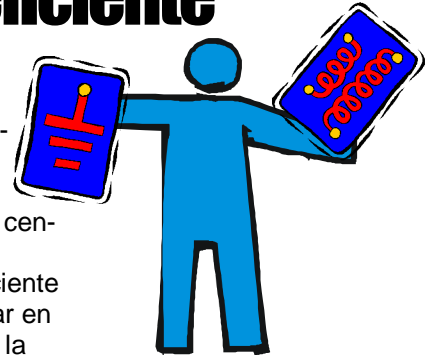
En febrero, cuidado con la influenza

Lo mejor que puede hacerse para prevenir la influenza es lavarse las manos con agua muy caliente y jabón. Es probable que retroceda si alguien estornuda cerca de usted, pero los Centros para el Control de Enfermedades indican que alrededor del 80% de las enfermedades infecciosas se transmiten por contacto, incluyendo el virus de la influenza. Es poco probable que pueda evitar tocas las minúsculas gotas que contienen el virus y que se encuentran en las superficies de los objetos, pero sí puede lavarse o higienizarse las manos con frecuencia. El virus de la influenza entra al cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca, después que usted toca una superficie infectada. El dar la mano y usar botones de puertas, teléfonos, teclados de computadora o el mouse son acciones comunes que transmiten el virus de la influenza.



El gran debate entre "efectivo o eficiente"

¿Qué es más deseable, ser efectivo o ser eficiente? Que no le engañen. Estos dos objetivos no son siempre compatibles. Mientras que ser efectivo se centra en hacer lo correcto para completar una tarea, ser eficiente es desempeñarse o funcionar en la mejor manera posible con la menor cantidad de tiempo y esfuerzo desperdiciados. Cuando comience una tarea en el trabajo, pregúntese si debe ser efectivo o eficiente. ¿Existe una mezcla correcta de ambos? Este ejercicio incrementará su productividad, maximizará su calidad y le ayudará a evitar el perfeccionismo, los retrasos y los plazos no alcanzados.



Revisión de los propósitos de Año Nuevo

Si hizo un propósito de Año Nuevo el mes pasado, tendrá diez veces más posibilidades de triunfar en su objetivo si simplemente ha "decidido seriamente" hacer un cambio. Usted ya sabe que los propósitos de Año Nuevo son difíciles de mantener, pero un científico social, fastidiado de todos aquellos que dicen que los propósitos de Año Nuevo no sirven de nada, descubrió que alrededor del 45% del tiempo, las personas que se hacen un propósito tienen éxito en lograrlo seis meses más tarde. Aquellos que sólo estaban decididos a hacer un cambio, sin que se tratara particularmente de un propósito de Año Nuevo solo lograron una tasa de éxito del 4% en el mismo lapso.



Fuente de audio: <http://n.pr/new-years-listen>

Cómo mantener una cultura de trabajo positiva



Una cultura de trabajo positiva es como un automóvil bien afinado: requiere mantenimiento preventivo. Todos deben participar.

¿Participa en el “mantenimiento preventivo” de una cultura de trabajo positiva? Estas son algunas maneras en las que puede ayudar a mantenerla siempre activa: 1) Una cultura de trabajo positiva se caracteriza por empleados que conscientemente hacen que su prioridad sea una consideración positiva mutua los unos por los otros. 2) Los empleados mantienen rigurosamente una cultura de trabajo positiva porque saben que tiene un efecto positivo sobre su satisfacción laboral y su productividad. Los empleados de Google son un buen ejemplo de una empresa en la que una cultura de trabajo positiva se considera de primordial importancia. 3) Los empleados dignifican las diferencias entre ellos y prestan más atención a cómo refuerza la comunicación personal e interpersonal una cultura de trabajo positiva. 4) Los empleados buscan formas de resolver los conflictos rápidamente. Detener comportamientos o prácticas negativos en el trabajo antes de que afecten la productividad y la moral es primordial. 5) Los empleados refuerzan el mensaje positivo de unidad. Desarrollan tradiciones de alabar y recompensar el éxito de sus compañeros. 6) Los empleados son proactivos en cuanto a eliminar las barreras de la comunicación. 7) Se anima a los empleados a practicar la autoconsciencia y a comprender cómo sus actitudes afectan a otros. “Ajustan” sus actitudes antes de entrar a trabajar y mientras están en la oficina.

Deje un rastro motivacional para que los empleados lo sigan



Tiene las habilidades y la experiencia, pero no se le eligió para esa promoción o no le dieron el puesto. ¿Qué sucedió? Un vistazo rápido a las discusiones entre expertos en reclutamiento en foros en línea como LinkedIn le indicará que la habilidad para demostrar un patrón de motivación es, con frecuencia, el factor decisivo en el proceso de contratación. Demostrar emoción en la entrevista es positivo, pero ¿también está dejando un rastro motivacional para que los empleadores lo sigan? Este rastro podría incluir actividades extracurriculares relevantes y cosas que haga que demuestren su pasión. Quienes contratan y promueven a personas saben, casi instintivamente, que la motivación es una combinación de rasgos deseables como pasión, energía, disponibilidad, habilidad para invertir tiempo, hacer un esfuerzo extra y tener la disposición para arriesgarse. ¿Ha dejado que su rastro motivacional se enfríe? Los problemas para equilibrar la vida laboral y la vida personal, la depresión, el agotamiento o los problemas médicos pueden todos afectar su motivación. Busque apoyo o una evaluación con un asesor si estos factores parecen estar evitando que recupere su ritmo.

Ayude a que sus compañeros de trabajo se quejen menos

Algunas personas que se quejan sin tomar medidas lo hacen, sobre todo, para sentir que las escuchan, lo que proporciona cierto alivio. Esto requiere de alguien que escuche. Desafortunadamente, usted es un oyente cautivo en el trabajo, así que no hacer caso puede ser difícil. Ofrecer una solución es la respuesta instintiva, pero rara vez funciona, porque no es la raíz del problema: la otra persona necesita sentirse escuchada. ¿La solución? Ofrecer una respuesta empática y genuina. Hágalo cada vez que la persona se queje de algo. ¿Le parece una locura? No lo es. La empatía le da a su compañero de trabajo lo que realmente desea, casi al instante. Inténtelo. Por ejemplo, si un compañero se queja (de nuevo) acerca de la terrible ubicación de la oficina porque no hay sitios convenientes dónde comer, no se ponga a buscar en Mapquest®. En vez de eso, dígame: “Debe ser terrible para ti tener que lidiar con ese problema todos los días”. Ahora vea el resultado.



El lado positivo de una experiencia negativa



¿Es cierto que “lo que no te mata, te hace más fuerte”? Investigaciones recientes dicen que probablemente lo sea. Hay excepciones, por supuesto, y ciertamente los golpes continuos no son una receta para mejorar la salud mental. Sin embargo, un estudio ha demostrado que las personas que no han sufrido en sus vidas experiencias traumáticas tuvieron más problemas al enfrentarse a este tipo de problema por primera vez, que aquellos que sí las habían tenido. Hacer frente a una situación traumática requiere del desarrollo de nuevas habilidades para soportarlo, como buscar el apoyo de otros, por ejemplo. La gente que se enfrenta a problemas traumáticos con frecuencia se recupera y adquiere sabiduría, mejores habilidades para hacerle frente a las situaciones y flexibilidad. Comprender este efecto benéfico cuando enfrenta uno experiencias difíciles puede darle a las víctimas de la adversidad más esperanza y fuerza personal para superarlas.