



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

Corporate Care Works * www.corporatecareworks.com *

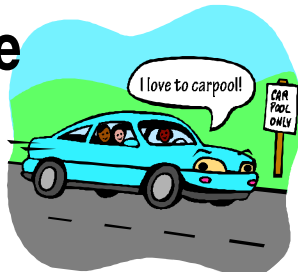
1-800-327-9757

Manejar el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad en el lugar de trabajo



A los empleados que sufren de Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) se les dificulta mucho más que a otras personas la organización del tiempo, cumplir con los plazos y evitar las distracciones. Pero no por ello hay que creer que su productividad es inferior a la de los demás empleados. Compañías como Kinkos, Jet Blue y Charles Schwab fueron fundadas por personas con ADHD. Si conoce a un colega que sufre de ADHD, pregúntele cómo puede ayudarlo, pero también pídale consejos, ya que antes de que se dé cuenta estará aprendiendo secretos acerca de cómo mejorar su propia productividad. Esto es porque estructurar y organizar los hábitos en el trabajo de un modo distinto contribuye a un mejor desempeño y a reducir la frustración que ocasiona vivir con ADHD. Estas herramientas para lograr una mayor eficiencia incluyen establecer prioridades, escribir listas, programar recordatorios, distribuir el tiempo a través de tácticas de organización, crear sistemas que clasifican automáticamente los proyectos, y muchas más. Para ver una lista completa de las herramientas para una mayor eficiencia que utilizan las personas que sufren de ADHD visite la página tiny.cc/adhd-fix.

El nuevo transporte compartido



¿ El precio cada vez más elevado de la gasolina lo hace considerar el transporte compartido? Ahorrar dinero utilizando menos gasolina es una ventaja evidente de compartir el coche, pero hay muchas más. Compartir el coche le da una oportunidad para socializar, lo que le ayuda a construir relaciones positivas y reducir el estrés. Además, disminuirá la contaminación, mantendrá su coche en mejor estado, y llegará más rápido al trabajo y a su casa si hay carriles especiales para coches compartidos. ¡Y hasta podrá tomarse una pequeña siesta los días que no maneja!

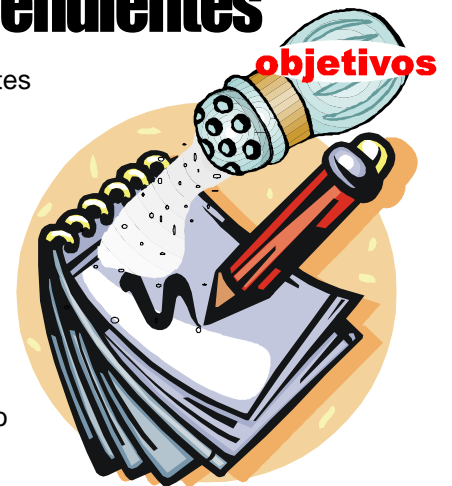
Cómo comunicarle sus preocupaciones a su supervisor

Los supervisores suelen quejarse de que los empleados no se comunican con ellos para exponerles preocupaciones importantes. Venza la ansiedad que siente y hable con su supervisor. Se sentirá menos estresado, resolverá los problemas pequeños antes de que se conviertan en gigantes y tendrá una mejor relación con su supervisor. También ayudará a reducir la tensión en su lugar de trabajo. Averigüe en qué momento su supervisor está disponible, ensaye lo que le va a decir y demuestre su profesionalismo manteniendo la calma, siendo paciente y dejando a un lado sus emociones para resolver los problemas juntos.



Dele un nuevo giro a su lista de pendientes

¿ Su lista de pendientes solo incluye tareas comunes? Intente añadir "tareas estratégicas", es decir, algo relacionado con un sueño que desea realizar en el futuro: un "objetivo estratégico". Estos objetivos, que pueden tener un plazo de 5, 10 o 20 años, tienen un poderoso efecto psicológico si actúa para acercarse a ellos en el presente. ¿Algún día tiene ganas de comprarse una cabaña en las montañas? ¿De abrir una tienda de galletas en el centro? ¿Viajar a países lejanos? Añada un pequeño paso o tarea estratégica que ponga en marcha la realización de su sueño ahora. Se sentirá con más energía, mejorará su actitud, se sentirá más motivado en el trabajo y se sentirá impulsado en el camino a sus sueños.



Cómo sentirnos más involucrados en nuestro trabajo



Sentirnos involucrados en nuestro trabajo, nos da más confianza, energía y la sensación de tener un propósito, una sensación de control y ganas de dar lo mejor de sí. La forma en la que las empresas pueden involucrar a sus empleados es un campo de investigación popular, que cuenta con cientos de estudios efectuados y en curso. ¡El Tippett College of Business de la Universidad de Iowa anunció que revisaron 140 estudios! Su objetivo es identificar los factores que contribuyen a ayudar a los empleados a sentirse más involucrados en el trabajo. Algunos de los factores que descubrieron son: autonomía para tomar decisiones, buen sueldo, sentirse valorado y reconocido por el trabajo efectuado, tener posibilidades de capacitación, tener un supervisor que apoye e inspire y trabajar en proyectos interesantes y gratificantes. Es posible que no experimente todos estos factores en su puesto de trabajo todo el tiempo, pero puede tomar la iniciativa de hacer alguno de ellos realidad. ¿Se da cuenta de cómo una comunicación mejor o más frecuente y mejores relaciones en el trabajo pueden hacerle sentir más involucrado en su vida laboral? Preguntar, proponer o negociar mejoras u oportunidades en su puesto puede desempeñar un papel clave para que se sienta más involucrado. Solicite tareas extra para sentirse más valorado en lo que hace. Busque oportunidades de capacitarse. Ofrezcarse como voluntario para tareas desafiantes e interesantes. Reúnase con su supervisor para discutir cómo mejorar su comunicación, teniendo en mente sus necesidades de progreso laboral, y complementando sus ambiciones con tareas significativas. No espere sentado a sentirse involucrado de un día para el otro; tome las riendas del asunto y lógralo.

Fuente: Universidad de Iowa - tiny.cc/empowered-worker.

Cómo ayudar a sus hijos adolescentes a conseguir un trabajo de verano



Si tiene hijos, probablemente ya sepa lo difícil que es para los adolescentes conseguir un trabajo de verano. Los siguientes consejos pueden ayudar a sus hijos a tener más éxito en su búsqueda: 1) Dile a todos los adultos que conozcas que estás buscando trabajo. 2) Se limpio cuando llenes las solicitudes. Fíjate en la ortografía, la puntuación y en el uso correcto de las mayúsculas. No incluyas una dirección de correo electrónico extraña. 3) Si tienes un mensaje de contestadora, procura que suene profesional. 4) Practica la entrevista con tus padres. 5) Demuestra tu entusiasmo y tus ganas de efectuar hasta la más insignificante de las tareas. 6) Memoriza tres aspectos positivos que aportarás al trabajo y menciónalos durante la entrevista. 7) Estrecha firmemente la mano de la persona que te entrevistó y mírala a los ojos.

Los hombres, las mujeres y la comunicación

Una investigación universitaria reciente sugiere que los hombres y las mujeres realmente piensan diferente. Los hombres suelen pensar como en blanco y negro y las mujeres en tonos de gris. Ser conscientes de esta información tiene ventajas que pueden ayudarlo a facilitar la comunicación diaria y hacerla más eficaz. ¿Está listo para hacer un pequeño experimento para reducir la frecuencia de los malentendidos? Para los hombres: Para comunicar de manera más eficaz, pruebe explayarse en sus pensamientos, procese más la información y mantenga una actitud abierta. Para las mujeres: Trate de presentar el tema o problema principal y elimine los detalles que requieran una discusión y un procesamiento. Observe el efecto de estos cambios en sus colegas. ¿Adaptar ligeramente nuestra manera de comunicarnos siguiendo los resultados que indican que los hombres y las mujeres funcionan de forma diferente, podría incrementar la armonía y la productividad en el lugar de trabajo? Depende de usted averiguarlo. Lea acerca de la investigación en la página <http://tiny.cc/men-women2>.



¿Qué es Zumba?

El último grito de la moda en ejercicios que está arrasando en todo el país, las clases de Zumba, son clases en las que participan personas de todas las edades y de cualquier condición física. Zumba es una mezcla de ejercicios aeróbicos, de tonificación muscular para todo el cuerpo y de música latina movidísima. De hecho, parece más una fiesta que una clase de gimnasia. El ambiente positivo suele motivar a las personas a ejercitarse durante más tiempo, lo que tiene como resultado una pérdida de peso y una mejor condición física. No es necesario tener experiencia en baile. Los pasos de baile aeróbicos son fáciles de aprender y divertidos. Si está buscando una forma entretenida de quemar calorías y aumentar su energía, Zumba es exactamente lo que necesita. Fíjese si los gimnasios locales o los centros de recreación locales ofrecen clases, o compre los DVD para hacer Zumba en su casa. Como siempre, consulte a su médico antes de empezar con cualquier programa de ejercicios.

