



Competencias que se cubren:

Categorías de Competencias Primarias:

• **Manejo del Estrés—**

Diferenciar entre el estrés positivo y el negativo. Mantener el balance entre la actitud y el comportamiento productivo y el improductivo.

• **Iniciativa—**

Proactivamente hace que las cosas sucedan. Es auto-disciplinado.

Categorías de Competencias Relacionadas:

• **Valores—**

Guiado por un código personal de ética. Demuestra un fuerte sentido de integridad.

• **Visión –**

Orientado en el futuro. Desarrollar una imagen futura emocionante de lo que podría y lo que debería ser, a pesar de lo que es, para sí y para su empresa.

• **Conciencia Externa—**

Ver las cosas desde diferentes puntos de vista. Mantenerse actualizado con temas que afectan su responsabilidad.

Work Life Balance

RESUMEN

Work Life Balance es un tema candente de conversación entre muchos empleados. Mientras usted y sus colegas pueden discutir este tema, ¿qué está haciendo para crear su nivel deseado de equilibrio? ¿Cuáles son sus prioridades? ¿Cuáles son los factores críticos en su vida que desea equilibrar? ¿Cómo crea e implementa un plan de acción que le ayude a lograr sus metas y a desarrollar el nivel de equilibrio deseado?

CONTEXTO

La mayoría de los profesionales aspiran a vivir una vida equilibrada. Esto es, queremos pasar la cantidad apropiada de tiempo en cada área de nuestra vida. Pero, a menudo sentimos que nuestra vida no lo está. Podría ser que el desequilibrio se deba a una causa relativamente temporaria, como por ejemplo un accidente o una lesión, un cambio en el ambiente de trabajo, o una mudanza. En otros casos, sentirse desequilibrado es más crónico. Nos sentimos así día tras día, mes tras mes, incluso año tras año. Es importante observar estos temas y analizar el nivel actual de energía y tiempo que le dedicamos a cada área. Esto nos permitirá ponernos en un camino que resultará en un mayor sentido de equilibrio en nuestra vida.

En este módulo, examinaremos el grado de equilibrio que sentimos en nuestra vida relacionado con áreas como el trabajo, la familia, la salud, la comunidad, la espiritualidad, la vida social, y las finanzas. Evaluaremos nuestro nivel actual de satisfacción con el grado de energía y tiempo que estamos dedicando a varias áreas de nuestra vida, y nos comprometemos con acciones que llevarán adelante nuestra vida en un equilibrio adecuado.

Al completar este módulo, los participantes podrán:

- Evaluar el grado de equilibrio en sus vidas
- Definir áreas en las que podrían pasar más o menos tiempo
- Planificar para traer más equilibrio y armonía a sus vidas