



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.

• **Orientación a Resultados—**

Apasionado por ganar. Dedicado a lograr soluciones para que todos ganen.

Categorías de Competencias Relacionadas:

• **Adaptabilidad—**

Abrirse a ideas nuevas. Demostrar flexibilidad a la hora de enfrentar cambios en las expectativas y el ambiente de trabajo. Responder a situaciones manteniendo una actitud positiva.

• **Liderazgo –**

Guiar los resultados de los negocios alineando la visión, misión y valores para realzar el valor de los negocios. Es capaz de incorporar la cooperación voluntaria de otros, explotando sus mayores habilidades y capacidades, para lograr los resultados deseados.

• **Responsabilidad—**

Demostrar responsabilidad personal. Ser responsables por lo resultados alineados con las direcciones de la empresa.

Reducir el estrés con nuevos Hábitos Laborales

RESUMEN

Cualquiera puede caer en hábitos de trabajo improductivos durante un período de tiempo. Podemos acostumbrarnos a rutinas ineficientes, ser cada vez menos organizados, o experimentar un deterioro en nuestras actitudes de trabajo. A menudo, caemos en hábitos de trabajo improductivos sin si quiera darnos cuenta. Con el tiempo, nos sentimos cómodos con estos hábitos, y puede ser difícil cortar con esos patrones establecidos.

CONTEXTO

En este módulo, examinaremos cómo los hábitos de trabajo influyen en nuestro nivel de estrés e identificaremos formas para reducir la preocupación y el estrés cambiando nuestros hábitos de trabajo. Identificando nuestras ineficiencias y comprometiéndonos con nuevos hábitos laborales, podemos volvernos más productivos y menos estresados en el trabajo. Podemos experimentar un mayor sentido de logro mientras adquirimos más control sobre el manejo de nuestro tiempo, habilidades organizativas, y actitudes.

Al completar este módulo, los participantes podrán:

- Reconocer los hábitos laborales que generan estrés
- Comprometerse con los principios que resultan en hábitos de trabajo más productivos
- Planificar para cambiar y mejorar las rutinas de trabajo