

Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad



Programa de Asistencia a Empleados • hgn (956) 389-6876 y bvllc (956) 698-5207

Aceso 24 horas al día solamente vaya al www.valleybaptist.net

Oprime donde dice... "employee assistance program" Nombre de uso: eap_

Clave:

Menos estrés para el servicio de atención al cliente



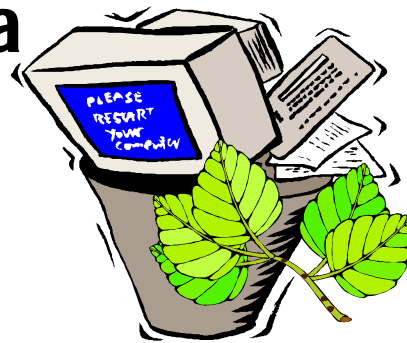
Un buen representante de servicio de atención al cliente busca colocar al cliente en primer lugar, pero al mismo tiempo trata de reducir su propio nivel de estrés. Estos dos objetivos son compatibles. Cuando las cosas van bien con los clientes, usted se siente menos estresado. Puede tener esta influencia positiva en los clientes con más frecuencia de lo que piensa, en lugar de esperar a que ocurra casualmente. Trate de influenciar a los clientes: 1) alejándose de los impulsos emocionales de los clientes y nunca discutir con ellos. 2) Entendiendo que tener éxito con un cliente es mucho más importante que tener "razón". 3) Utilizar la "habilidad de escuchar activamente", que demuestra que realmente está entendiendo al cliente. Saber escuchar de forma activa involucra el uso de su voz, su energía personal, la comunicación no verbal y la empatía que le permita al cliente irse después de haber vivido una experiencia positiva y fantástica... Incluso si no obtuvo lo que deseaba.

Intente tener una reunión mientras camina



Si tiene la agenda llena de reuniones, pero ansía tomar un poco de aire fresco ¿por qué no combina ambas cosas? Intente hacer una "reunión mientras camina", tendrá que investigar un poco para conseguir una ruta ideal de 15, 30 o 60 minutos. Trate de llevar consigo un grabador digital pequeño, de modo que lo pueda colocar en su bolsillo o sobre la ropa. Un aparato manos libres de activación por voz con herramienta de dictado puede costar alrededor de \$50. Cuando vuelva de la reunión sólo descargue la grabación en su computadora.

Reciclaje electrónico: haga de su computadora una máquina ecológica



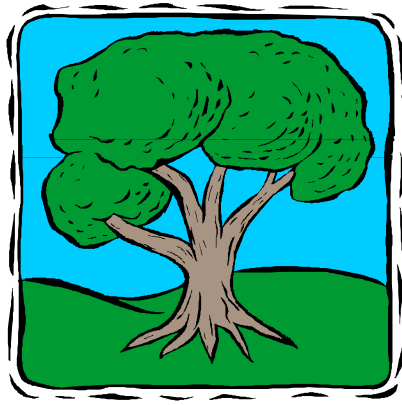
Las computadoras se están haciendo cada vez más económicas. Por eso, comprarse una de última tecnología y deshacerse de la antigua puede ser una idea tentadora. Aunque la máquina sea obsoleta, piénselo dos veces antes de botarla a la basura, ya que estos equipos contienen sustancias tóxicas que se acumulan en los basureros. Averigüe acerca del reciclaje de equipos electrónicos en su ciudad. El reciclaje de equipos electrónicos puede evitar que vayan a dar al basurero el 95 por ciento de estos materiales, incluyendo el plomo y las diversas sustancias contaminantes y dañinas presentes en las computadoras más viejas.

Siga la regla de los dos minutos



¿Alguna de las cosas que tiene que hacer puede tomarle dos minutos o menos? De ser así, hágala de inmediato en vez de posponerla porque no se siente con ánimos para hacerla ahora. Viva con esta regla: logrará hacer más y se retrasará menos; su productividad despejará. Todos nos enfrentamos a muchas tareas y la vida misma es un desfile continuo de ellas. Aplazar suelen ser la solución más fácil en momentos de crisis para lidiar con el estrés; sin embargo, es una medida temporal. Pero ¿puede una tarea hacerse en menos de dos minutos? De ser así, hágala. Pruebe esta táctica organizacional, haga un seguimiento de sus resultados y descubra lo mucho que ha realizado.

Envejecza con gracia



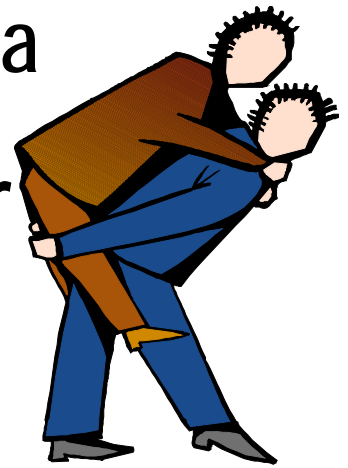
A nadie le agrada la idea de envejecer, pero es increíble el impacto que tiene sobre su calidad de vida el modo en que responde mental, física y espiritualmente a esta idea. Muchísimos estudios realizados en la década pasada demuestran con consistencia que la felicidad aumenta con los años. Esto no debería sorprendernos. Con la edad se obtiene la sabiduría, la perspectiva, las expectativas realizables y la proclividad a valorar más lo que se tiene. La mejor manera de preservar su vitalidad es manteniendo la iniciativa de llevar un estilo de vida sano. Duerma más, ejercítese más, aliméntese bien y hágase revisiones médicas anualmente. Acéptese y adáptese a sus limitaciones. Envejecer nos hace más lentos, pero eso no significa que deba abandonar las actividades que ama; en lugar de ello, trate hacer las cosas con moderación. Los estudios también muestran que las personas optimistas viven más tiempo y de forma más satisfactoria. Por eso, sea optimista o aprenda cómo serlo. Prométase comenzar el día con un pensamiento positivo y lea citas y frases que lo inspiren al empezar el día. Funcionará. Intente cosas nuevas. Mantendrá su mente en buenas condiciones y evitará que caiga en una rutina. No mire hacia atrás: mantenga su mente creativa. Lamentarse es una emoción terrible y destructiva. Si su vida no es como la imaginó, permónese por los errores que pudo haber cometido y siga adelante con lo que ha aprendido de ellos.

Después de los retiros con su equipo



Si está por realizar el retiro de integración del equipo este verano, aquí tiene algunos consejos para sacar el máximo provecho a esta experiencia. 1) No se pierda el proceso de planificación. Tendrá más ganas de participar y sacará más provecho de las actividades si colabora primero con sus compañeros de trabajo en los planes de la experiencia. 2) Tenga una reunión después del evento para discutir "lo que aprendimos" y "lo que ganamos" de la experiencia. 3) Las sesiones de "lluvia de ideas" en los retiros pueden producir importantes resultados. Haga un seguimiento de las propuestas más adelante, para no perder el impulso y mantener viva la emoción de la experiencia de grupo. 4) Después del retiro, considere tener discusiones con el fin de medir el progreso de las nuevas iniciativas pasados 30, 60 y 90 días de la experiencia.

Fomentar la confianza en el lugar de trabajo



¿Cómo evaluaría su habilidad de confiar en los demás en el trabajo? La habilidad de confiar en los demás es un recurso importante para el establecimiento de relaciones interpersonales y la productividad. Si le es difícil confiar en los demás, puede tratar de hacerlo con sus compañeros de trabajo que con el tiempo le han demostrado que no lo defraudarán. Pero, ¿puede confiar en alguien sin tener primero este período de prueba? Las experiencias dolorosas que hemos vivido pueden hacer que sea más difícil confiar en los otros; sin embargo, tendrá a sus pies un mundo de posibilidades si logra superar este obstáculo. Su proveedor de ayuda al empleado o un consejero profesional pueden ayudarle a descubrir la manera de superar los desafíos relacionados con la confianza, que incluyen: el sentirse incapaz de confiar en otros o de acercarse a su equipo, la sensación de inseguridad con los demás sin ninguna causa, el poner en duda las capacidades de los otros sin ningún motivo, la resistencia a tomar riesgos y la dificultad de creer en los demás.

Desempolva la bicicleta



Con los precios de la gasolina por los cielos, puede sentirse motivado a sacar su bicicleta para un entrenamiento aeróbico. Asegúrese de refrescar sus conocimientos sobre las normas de circulación para los ciclistas. Practique con unos paseos cortos para tomar confianza de nuevo. El mundo del ciclismo está en constante evolución, por ello, acérquese a la tienda de bicicletas para enterarse de las novedades del sector. Hay millones de accesorios y de bicicletas para diferentes condiciones, y así podrá encontrar la que más le convenga. Recuerde siempre revisar la presión del aire de los neumáticos e investigar el estado de seguridad de su bicicleta actual, sobre todo si ha estado guardada en su garaje o sótano antes de ponerla en servicio de nuevo. Tendrá una experiencia más agradable y divertida.