

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN I: Estar en tu mejor momento en tu ambiente de trabajo



Piensa acerca de esto...

Piensa por un instante en el mejor momento de tu ambiente de trabajo.

- ¿Qué necesidades de bienestar mental estaban satisfechas en tus rutinas y relaciones laborales?
- ¿Qué condiciones o prácticas te permitieron florecer?

Hacer algo al respecto...

Comparte tus experiencias de bienestar mental con los miembros de tu grupo. Elaboren una lista con las consideraciones y prácticas que les permitieron a los miembros de tu grupo estar en su mejor momento.

Definiciones

Florecer - se refiere a crecer o desarrollarse de manera sana o vigorosa, especialmente como resultado de un ambiente particularmente favorable

Relación - se refiere a nuestra necesidad de conexión / cercanía con la familia, compañeros u otros individuos significativos

Competencia - se refiere a nuestra necesidad de reconocer y utilizar nuestros dones y fortalezas para lograr objetivos personales y organizacionales

Autonomía-Soporte - se refiere a nuestra necesidad de ser participantes activos en la toma de decisiones que afectan nuestro trabajo diario y nuestras vidas