

Plan de Acción Sugerido (Año 1 – Bienestar)

Meses	Recurso	Abordaje sugerido	Objetivo
1 – 2	Actividad A-1 <i>Estar en tu mejor momento</i>	Lleve a cabo la Actividad A-1 en equipo o en formato de grupo (podría ser incluido como parte de las reuniones de trabajo).	Introducir el concepto de Bienestar Mental
2 – 3	Módulo 1 <i>Abrazar las Fortalezas y el Bienestar en el lugar de trabajo</i> (Video + eBook)	Mire el video en grupo en formato de equipo. Aliente al personal a revisar el eBook después de mirar el video.	Presentar la necesidades de Bienestar Mental
3 – 4	Actividad A-2 <i>Identificando prácticas de Bienestar Mental</i>	Lleve a cabo la Actividad A-2 en equipo o en formato de grupo (podría ser incluido como parte de las reuniones de trabajo).	Identificar las prácticas de Bienestar Mental
3 – 4	Actividad A-3 <i>Evaluar las prácticas de Bienestar Mental</i>	Lleve a cabo la Actividad A-3 en equipo o en formato de grupo (podría ser incluido como parte de las reuniones de trabajo).	Evaluar las fortalezas y áreas de desarrollo relacionadas con las prácticas de Bienestar Mental
5 – 6	Inventario de Bienestar Mental y Resiliencia (IBMR)	Invite al personal o miembros del equipo a completar el IBMR en línea.	Crear un perfil de las prácticas de Bienestar Mental y de Resiliencia en el lugar de trabajo
6 – 7	Reportes IBMR	Distribuya y Explique los Reportes	Considerar los resultados del resumen relacionados con las prácticas de Bienestar Mental y Resiliencia
8 – 12	Módulo 2 <i>Comprendiendo a los Otros</i>		Promover el conocimiento y uso de las Habilidades

Meses	Recurso	Abordaje sugerido	Objetivo
	<p>(Video + eBook)</p> <p>Actividad B-3 <i>Comprendiendo las Habilidades</i></p> <p>Módulo 3 <i>Estimulando a los Otros</i> (Video + eBook)</p> <p>Actividad B-4 <i>Incentivando las Habilidades</i></p> <p>Módulo 4 <i>Involucrando a los Otros</i> (Video + eBook)</p> <p>Actividad B-5 <i>Empleando las Habilidades</i></p>	<p>Cree un plan mensual para completar un Módulo (Video e eBook) y una Actividad para cada una de las Prácticas Fundamentales de Bienestar Mental (Comprendiendo las habilidades, Incentivando las habilidades y Empleando las Habilidades).</p> <p>Esto se puede lograr en un formato de grupo pequeño por equipo.</p>	<p>Fundamentales de Bienestar Mental</p>
<p>Actividades Adicionales</p>	<p>Actividad A-4 <i>Centrándose en Fortalezas</i></p> <p>Actividad A-5 <i>Explorando las Fortalezas del Equipo</i></p> <p>Actividad B-1 <i>Generosidad</i></p> <p>Actividad B-2 <i>Cualidades Esenciales de las Relaciones</i></p>	<p>Realice actividades adicionales de Bienestar mental si el tiempo lo permite.</p>	<p>Reforzar el enfoque en las fortalezas y las relaciones positivas</p>