



Be Great/Sé Grande en tiempos de reto



LUZ CLARET JIMÉNEZ



JOSÉ ATL



GABRIELA HEATLEY



RUBÉN MERÁZ



PAULO CÉSAR PRECIADO

VALORES E IMPACTO EMOCIONAL

Viernes 24 de abril 9:00 a 14:00 h





Infografías Master Webinar Series

El secreto para que tu organización siga siendo un Gran Lugar para Trabajar es que adopten una mentalidad de alta velocidad que les permita lograr los resultados más rápido a pesar de los retos.

En tiempos de reto la formación de los líderes y tomadores de decisión es fundamental para afrontar con éxito los obstáculos que sus organizaciones viven a diario.

Para ello **Great Place to Work®** y el Ecosistema de empresas aliadas prepararon **Master Webinar Series**, una serie de cuatro experiencias de aprendizaje digital de la mano de los más altos expertos en temas de liderazgo, capital humano, formación, consultoría y desarrollo organizacional.

Great Place to Work® se dio a la tarea de poner a tu disposición y la de tus colaboradores estas infografías con las mejores y más innovadoras prácticas, que les ayudarán a mantener la confianza y juntos alcanzar los resultados del negocio.

Ayúdanos a lograr que el movimiento **Be Great / Sé Grande** llegue a más personas y organizaciones, comparte estas infografías e invítalos a transformar los centros de trabajo.

Consulta todos los detalles en nuestro sitio gptw.io/webinar y en todas nuestras redes sociales.

Reconocer tus emociones te permitirá dirigirlas en diferentes situaciones, generando un impacto positivo.

Este diagrama te ayuda a identificar los principales comportamientos que eliges utilizar para afrontar los desafíos en este tiempo de reto y te da la oportunidad de explorar aquellos que requieres para incrementar tus capacidades.



Procesamiento de las emociones de acuerdo con Los Cuatro Cuadrantes de la Dominancia Cerebral, de Ned Herrmann

¡Expresa tus emociones para que fluyan!

- No censures ni ignores tus emociones
- Toma en cuenta que las emociones no son malas, sino que te informan algo
- Atiende y reconoce las señales emocionales a nivel físico, ¿en qué parte estoy sintiendo la emoción?
- Busca qué detonó la emoción que estás experimentando
- Expresa de forma asertiva qué detonó esa emoción
- Rompe con las creencias que te limitan

Si reprimes tus emociones, tarde o temprano tendrán que salir de una manera violenta, dañándote principalmente a ti.

Luz Claret Jiménez

Para fortalecer tu liderazgo es necesario que empieces por reconocer y gestionar tus competencias emocionales.

El correcto manejo de las emociones hace la diferencia, porque contribuye a que los líderes de Los Mejores Lugares para Trabajar® logren resultados estratégicos y generen equipos de alto desempeño que realizan su labor con optimismo.

Estas herramientas favorecen a una gestión emocional estratégica

1

Empieza por ti mismo

- Pon atención a tus emociones durante el día
- Analiza siempre cómo te sientes, concóctete mejor
- Descubre por qué te sientes así, qué lo motiva
- Razona, pero aprende a sentir más y observar lo que otros sienten

2

Para conectar con tu sentir

- Haz ejercicios de respiración para que tu cerebro se oxigene
- Enfócate en lo que haces o quieres. Que tu mente no divague en otros temas
- Date cuenta de ti mismo, reconoce cómo te percibes
- Piensa positivo, impactará en tus emociones y comportamiento

3

Si te enfocas

- Haces visibles posibilidades
- Sabes qué procesos o estrategias emplear
- Te vuelves constante y disciplinado

4

Recuerda siempre que

- Lo que sientes es lo que piensas
- Lo que piensas es lo que sientes
- Una decisión lleva a un comportamiento específico
- Un comportamiento genera un hábito (bueno o malo)

5

Desarrolla tus competencias emocionales

- Autoconócete
- Autoregúlate
- Motívate
- Sé empático
- Amplia tus habilidades sociales

**95% de nuestro actuar no nos damos cuenta.
¡Ahí está tu área de innovación!**

José Atl

Meditar en tiempos de crisis



Reconocer la importancia de ir hacia adentro de ti mismo es todo un reto, sobre todo cuando te encuentras en tiempos de crisis.

Esta es una guía práctica para cultivar la calma mental y crecer con tu equipo y la organización.

¿Qué es una crisis?

Es un cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o situación en la forma que son apreciados

¿Cómo atender una crisis?

Pausa, dirige tu atención y atiende la oportunidad que se te presenta

Sigue estos 5 pasos para atender una crisis personal:



Si no puedes ir hacia afuera, ve hacia adentro. Sólo dentro de nosotros están los recursos, capacidades y herramientas con las que contamos

Guía para cultivar la calma mental y crecer

La meditación es un gran recurso. Utilízalo para entrenar tu mente en la concentración, el enfoque y dirigir la atención hacia lo que queremos atender

1. Haz una pausa. Respira
2. ¿Cómo estoy en este momento? ¿Qué estoy viviendo?
3. ¿Cómo me siento?
4. Esto que estoy viviendo ¿cómo me está impactando?
5. En este momento, ¿qué es importante para mí?
6. ¿Qué recursos capacidades estoy utilizando para enfrentar los desafíos?
7. ¿Qué consecuencias positivas está trayendo este desafío para mí?

El verdadero desafío es transitar la incertidumbre, las herramientas las tenemos en nosotros.

Gabriela Heatley

Reconocer las propias emociones para su manejo adecuado es indispensable para mantener nuestra salud mental, física y emocional.

En tiempos de reto, para poder procesar adecuadamente tus emociones, primero haz contacto con ellas.

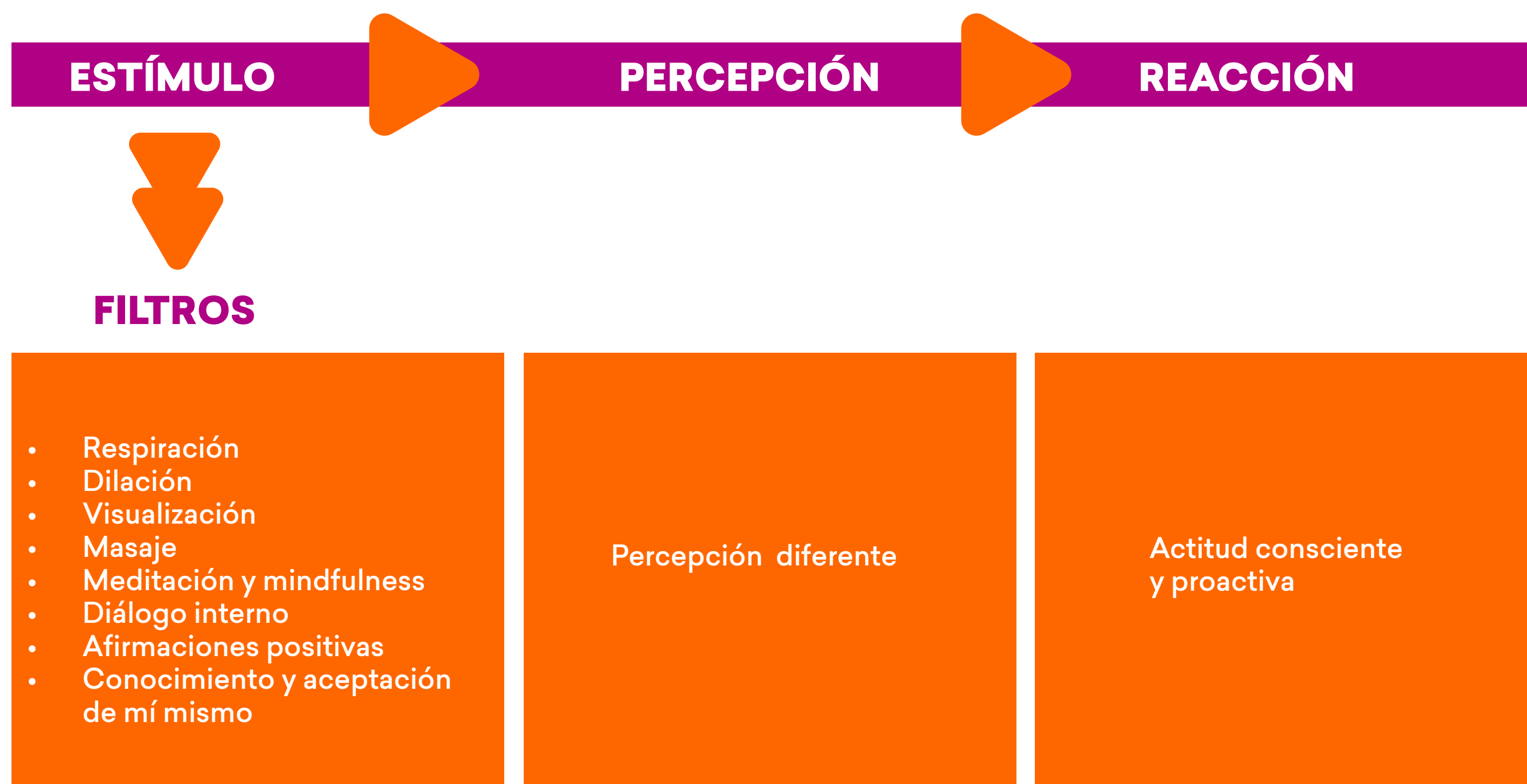
Identifícalas con la **MATEA**



El 93% de nuestras conductas son inconscientes (actuamos en automático). Sólo 7% son conscientes ("nos damos cuenta").

¿Qué puedo hacer?

Aplica este modelo de manejo de emociones. Después del estímulo inicial, en tus manos está aplicar los filtros que estén a tu alcance para que tu percepción de las emociones propicie una reacción diferente, más consciente y proactiva



Lo importante es estar reconociendo mis emociones y saber qué puedo hacer con ellas una vez que aparecen.

Rubén Meraz

En Los Mejores Lugares para Trabajar® los valores son principios que se viven y promueven porque definen el impacto que la organización tiene en su interior y hacia el exterior

El modelo Great Place to Work® FOR ALL® contribuye a crear mejores entornos organizacionales y maximiza el potencial humano al:



Hacer de los valores su fundamento



Basarse en la confianza



Promover la innovación para todos



Formar liderazgo efectivo



Facilita el crecimiento

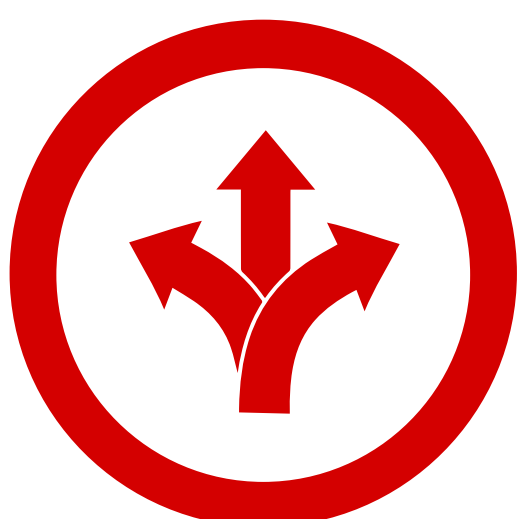
Los valores de una organización:



Son esencia e identidad



Expresan propósitos



Guían la toma de decisiones



Guían los comportamientos de todos



No están escritos en un papel, se viven

Por ello es que, en las organizaciones con valores efectivos, se constituyen mejores lugares para trabajar, sus fortalezas descansan en la confianza y el liderazgo se genera por actitud más que por nombramiento.

¿Qué criterios debo tomar en cuenta para establecer los valores en mi organización?

- Identifica tus propios valores y luego vincúlalos a tu organización
- Conoce los valores de tu equipo y enlista coincidencias. Te dará el sentir de la gente
- Deben ser para todos (no importa raza, sexo, religión, etc.)
- Identifica lo que quieres. De ello dependerán muchas decisiones
- Los conceptos que uses no deben dar lugar a la interpretación
- Al momento de aplicarlos, actúa con certeza
- Promuévelos con el ejemplo. Si hablas de respeto o atención, dalos
- Considera que formarán la cultura organizativa
- Procura que se vivan en los equipos de trabajo

Los valores deben ser las más claras guías de actuación para potenciar efectos positivos en la organización.

Paulo Preciado



Be Great/Sé Grande en tiempos de reto

Más información:

gptw.io/webinar

Great Place to Work® México

