

Mantenga el ímpetu



De noviembre de 2018 Boletín

Artículo destacado:
Apreciación de los momentos de la vida

Conciencia mensual:
Noviembre es el Mes del Desarrollo Profesional

Infográfico:
5 formas de devolver

Vamos a hablar de video:
Organizarse



¿Qué considera que lo hacen más feliz? ¿Los momentos especiales o las cosas especiales? **Descubre por qué los momentos especiales nos hacen más felices a largo plazo.**

Una profesión es una ocupación que usted lleva a cabo por satisfacción, aprendizaje, experiencia y oportunidad de avanzar, así como también para ganarse la vida. **Aprenda más sobre el desarrollo profesional.**

¿Qué significa devolver para usted? **Encuentra algunas ideas para ayudarte a dar.**

Ser organizados o desorganizados son ambos hábitos. **Mira este video para encontrar maneras de cambiar tus hábitos.**
Disponible en inglés.

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Resources for Living®

Apreciación de los momentos de la vida



[Volver arriba](#)

¿Qué considera que lo hacen más feliz? ¿Los momentos especiales o las cosas especiales? La investigación demuestra que los momentos nos hacen mucho más felices a largo plazo.¹ Pero ¿por qué?

Las cosas u objetos pueden ser emocionantes al principio. No obstante, la emoción de comprar artículos costosos o de moda a menudo se desvanece tan pronto como aparece el siguiente artículo de moda.

Los momentos o las experiencias conducen a una felicidad más duradera. Puede crear vínculos a largo plazo con otras personas mientras disfrutan de experiencias juntos. Puede recordarlos una y otra vez. Nunca pasan de moda. Además, muchos momentos inolvidables son espontáneos y gratuitos.

Cómo lograr que los momentos duren

Usted siempre almacena recuerdos a través de sus sentidos, sin siquiera intentarlo. Por ejemplo, el aroma de la tarta de manzanas puede transportarlo a la comodidad de la cocina de su madre. El sonido de una campana puede rememorar la alegría de la salida en los días escolares. El sonido del océano puede recordarle unas felices vacaciones junto al mar.

También puede crear álbumes de fotografías, diarios o videos para ayudar a capturar los recuerdos. Puede realizar una transmisión en vivo o un chat de video durante su experiencia. Otra buena manera de mantener vivos los momentos especiales es a través de la narración de historias.

A medida que lee esto, las fiestas se acercan rápidamente. Cualesquiera sean sus planes, disfrute los momentos. Sus experiencias son únicas. Son suyas y siempre estarán allí para que pueda recordarlas.

¹Clark, Josh. "What makes people happier — objects or experiences?" (¿Qué hacen más felices a las personas? ¿Los objetos o las experiencias?) howstuffworks. Consultado en septiembre de 2018.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®

Noviembre es el Mes del Desarrollo Profesional



[Volver arriba](#)

Una profesión es una ocupación que usted lleva a cabo por satisfacción, aprendizaje, experiencia y oportunidad de avanzar, así como también para ganarse la vida. Puede tener una profesión o varias a lo largo de su vida laboral.

Las profesiones suelen comenzar con un interés

¿Recuerda la primera vez que se preguntó cómo sería ser médico, granjero, electricista o esteticista? Este tipo de curiosidad puede iniciarlo en el camino hacia una profesión. Para perseguir su interés, debe obtener capacitación en el trabajo, un título universitario o vocacional, o una capacitación más avanzada. Después de eso, a menudo se comienza con un trabajo de nivel de principiante o una pasantía, y se va avanzando.

No todos los caminos son directos

Muchas personas comienzan a trabajar en una profesión y luego deciden cambiar. ¿Por qué? A medida que aprende cosas nuevas, a menudo descubre intereses aún más convincentes. Algunas personas ejercen múltiples profesiones a medida que avanzan y cambian a lo largo de sus vidas.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Aprender más sobre las profesiones

Puede encontrar herramientas en línea que pueden ayudarlo a aprender más sobre sus aptitudes y habilidades naturales. [Echa un vistazo a este sitio de desarrollo de carrera para un buen lugar para empezar.](#)

Si te gusta tu carrera pero quieres pasar al siguiente nivel, tómate un tiempo para aprender sobre:

- Encontrar y trabajar con un mentor
- Desarrollando tu marca personal
- Redes

Buscar una profesión es muy parecido a probarse un traje o vestido nuevo. Cuando encuentre uno que sea el “correcto,” se sentirá muy cómodo.

5 Manières d'exprimer de la reconnaissance



Qu'est-ce que donner en retour signifie pour vous ? Peut-être que quelqu'un vous a aidé quand vous en aviez besoin, et maintenant vous pouvez « rendre la pareille ». Ou peut-être que c'est aussi simple que de soutenir une cause. Voici quelques idées qui peuvent vous aider à donner:

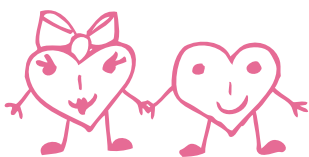
1 Volontaire pour aider les autres dans votre communauté



2 Donner de la nourriture ou d'autres articles nécessaires à un organisme de bienfaisance



3 Pratiquer un « acte de gentillesse au hasard » au moins une fois par semaine



4 S'assurer qu'un ami ou un membre de la famille qui peut avoir besoin d'aide se porte bien



5 Agir en tant que mentor auprès de quelqu'un qui profitera de votre expérience



Volver arriba