## "Los cambios"



Etapa 1 Sensibilización Fase 1 Conciencia

Fortalecimiento de Estrategias de Afrontamiento en la Nueva Dinámica Laboral,

(Trabajo en Casa", en Época de Pandemia por Covid - 19









## Hoy hablaremos de los cambios



que?!, no crees
que ya es
suficiente con
todos los cambios
que ha traído
consigo la
pandemia?









Creces y aprendes cosas nuevas cada vez que algo cambia.

Descubres nuevas percepciones sobre diferentes aspectos de tu vida y tus capacidades.

Aprendes lecciones de los cambios.

Los cambios te harán adaptarte fácilmente a nuevas situaciones, nuevos entornos y nuevas personas.

Como resultado, no te asustara cuando algo cambie inesperadamente.

Sin cambio, no hay mejoras. Cuando te desvías de tu camino habitual encontraras muchas oportunidades esperándote. Los cambios traen nuevas opciones

pero no son siempre buenos, debes aceptarlo

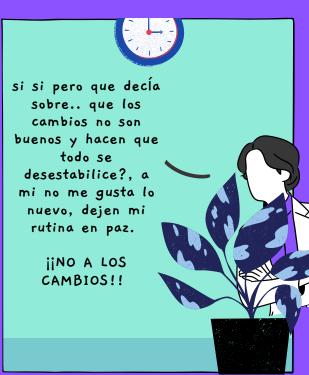


ya ven como la idea de aceptar los cambios no es tan buena, y no creo que esto nos haga mas fuertes









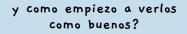
Los cambios pueden generarnos miedos y cosas no tan positivas pero enfrentarnos a nuestros miedos e ir cada día un poco más allá de nuestros límites hace que continuamente estemos poniéndonos a prueba y superándonos.

Esto hará que nuestro autoestima y sensación de eficacia aumenten









aceptando que hay en ti resistencia a estos cambios, viendo en ellos oportunidades de aprendizaje, reconociendo que no estas situación y que hay personas que pueden escucharte y facilitar que el cambio se de en ti con mayor facilidad, preguntando e informándote del por qué ocurrió, para que sea mas sencillo su aceptación

Comunicándote de forma asertiva y oportuna. Puedes sugerir que te capaciten para afrontar esos cambios y adquirir las habilidades necesarias; siendo flexible pero propositiva, puedes sugerir estrategias para eliminar el miedo al fracaso y a cometer errores; incentivando una cultura de emprendimiento e innovación continua.





si, si lo es, solo que para notarlo como positivo, debes trabajar en ello y ver todo lo bueno que nos puede traer a nivel personal e institucional



para no
estancarnos ni
frustrarnos y
avanzar
personalmente y
con la instituciÓn





Así que, funcionario, estas list@ para aceptar el reto de avanzar juntos con el cambio?

Fin...