

10 claves para ser feliz en el trabajo

Pasamos un tercio del día en el trabajo (la mitad de nuestro tiempo despiertos).
¿Porqué no hacer que valga la pena?



10 CONSEJOS
QUE CAMBIARÁN
TU EXPERIENCIA
EN EL TRABAJO

¡Ponlos en práctica!

1 SÉ POSITIVO

La felicidad se contagia. Las personas con una actitud positiva atraen y generan un entorno positivo.

2 CONECTA CON TUS COMPAÑEROS

Pasas mucho tiempo con ellos, por lo que tener una buena relación es fundamental. Salúdales al llegar, no les niegues una sonrisa o una palmada en la espalda, cuando estés con ellos.

3 AUTOMOTÍVATE

No esperes a que te reconozcan tu trabajo o a que cambien tus compañeros. Puede que no ocurra y te sentirás frustrado. Elige cambiar tú y márcate tu propios incentivos.

4 SÉ AGRADECIDO

No dudes nunca en dar las gracias a cualquier persona que te ayude. Tus compañeros querrán seguir trabajando contigo en el futuro.

5 BASTA DE QUEJAS

Todos nos quejamos de vez en cuando, pero no hay nada más desalentador que alguien que esté quejándose constantemente por todo. Si algo no te gusta cámbialo, y si no puedes cambiarlo, acéptalo.

6 VIVE EL PRESENTE

Mantén a raya tus preocupaciones por el futuro. Ocúpate de tu día a día, vívelo con presencia y disfrútalo.

7 CONFÍA EN TI MISMO

Da un paso adelante, con seguridad. Te sorprenderás de lo que eres capaz, y descubrirás tus límites. De todo se aprende.

8 NO BUSQUES CULPABLES

A veces las cosas no salen bien, acepta tu parte de responsabilidad y colabora para buscar la mejor solución.

9 EVITA LOS CHISMORREOS

No aporta nada criticar a compañeros que no están presentes. Puede parecer divertido, pero envenena el ambiente y no dicen nada bueno de ti.

10 DESCONECTA

Aunque tu trabajo te enganche y estés motivado con él, tu cuerpo y tu mente agradecerán desconectar de vez en cuando. Ten presente que la vida es mucho más que el trabajar.

CREEMOS EN LA PREVENCIÓN | CUIDAMOS DE LAS PERSONAS