

Cambiando Papeles



Cambiando Papeles



Como tener un mal día (sin pensarlo)



- Sobre planificarse
- Ser flexible
- Esperar la perfección
- Preocuparse de todo
- Tratar de hacer todo
- Tomar todo personal
- Indeciso
- Dejar el sentido de humor en casa

Factores de Trabajo



- Horas trabajadas
- Horario
- Horas controladas
- Autonomía del trabajo
- El involucramiento del trabajo
- La seguridad en el trabajo
- Cambio de trabajo
- Demandas
- El ambiente en el trabajo
- Compañeros de trabajo
- Supervisores
- Pólizas de apoyo

Factores Familiares



- Relación matrimonial
- Apoyo de la pareja
- Empleo en pareja
- División de empleo
- Numero de familia
- Edades de los niños
- Presencia de un dependiente adulto
- Servicio de apoyo

Adaptada de Friedman, Dana E. (1991). Linking Work-Family Issues to the Bottom Line. Conference Board Report #962, New York, NY.

Comunicación Efectiva



Use el “Yo” mensajes

- Encuentre una buena hora para hablar
- Manténgase al punto
- Sea honesto, pero no culpable
- Valore las perspectivas de otros
- Acepte los sentimientos, no los juzgue
- Note el lenguaje corporal

El Arte de Delegar



- Aprender a olvidar
- Delegar, pero no desechar
- Pedir lo que necesita
- Involucrar a otros
- Sea positivo y apoye
- Deje que otros tengan éxito
- Acepte el criterio de otros
- Demuestre aprecio

Negociación Exitosa



- Comunicar claramente
- Respete a otras personas
- Defina los problemas claramente
- Busque varias soluciones
- Colabore
- Sea confiable
- Mantenga la amistad

Trabajando- Problemas Familiares



- Aumente la flexibilidad de trabajo
- Revise las pólizas de enfermedad
- Apoyo para el cuidado de los dependientes
- Comprensión para los problemas de familia
- Ayudar a localizar recursos

Póliza de Educación y Apoyo



- Identificar el problema
- Reuna los hechos
- Edificar apoyo de colegio
- Enfocar una petición
- Comunicarse con los que hacen las decisiones
- Colabore con otros
- Creer que el cambio es posible
- No se de por vencido

Un Consejero Familiar



- Visitar regularmente
- Todos participan
- Todas las ideas cuentan
- Oportunidad para resolver los problemas
- Planear actividades positivas
- Fomentar la cooperación
- Rotar responsabilidades

Resumen



- Comunicar
- Delegar
- Negociar
- Abogar
- Diga “no”
- Sea flexible
- Forme un concilio
- Simplifique
- Planee con anticipación
- Ponga prioridades
- Diviértase
- Ríase
- Haga ejercicio
- Valórese