

ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA LÍDERES DE IMPACTO Y SUPERVIVENCIA TRABAJANDO EN CASA POR EL CORONAVIRUS

"La resiliencia es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas"

Wikipedia

¿CÓMO SER UN EMPRESARIO RESILIENTE?

1. Enfocarse en lo que nosotros podemos influenciar
2. Generar inercia (hacer actividades pequeñas)
3. Priorizar el problema más complejo (sapo más grande)
4. Quitar el factor emocional y hacerlo más lógico

RECOMENDACIONES PARA SOBREVIVIR EL TRABAJO EN CASA

1. Planifica tu día
2. Enfócate en tus prioridades
3. Define tu meta del día / semana
4. Comparte espacios / Recursos
5. Prepárate para el caos (principalmente si eres papá o mamá)
6. Autodisciplina
7. Sácale jugo al tiempo que usas normalmente en el tránsitos
8. Concéntrate en avanzar
9. Aprende a gestionar las distracciones
10. FRÚSTATE (pero sólo por 2 minutos)
11. Haz breaks de 10 minutos por cada bloque de trabajo de 40 minutos
12. Deja de comer snacks! (Úsalos como premio por avanzar)
13. No subestimes los avances (aunque parezcan mínimos)
14. Mantén en mente TU PROPÓSITO



Ejercicio para incrementar la resiliencia

Cada vez que posea un problema y este lo afecte emocionalmente utilice la estrategia de preguntarse ¿qué debería aprender de esta situación? visualicese meses en el futuro y defina que debió aprender en esta situación y ¿cómo lo sucedido me ayudará a ser mejor profesional?



Subscribete a la comunidad de los sueños en www.gerentedelossueños.com o al listado de distribución de whatsapp 5017-1018

