

Establecer las intenciones

Marque la intención que desea establecer al abordar el programa Working With Wellbeing. Indique los posibles problemas a los que podría enfrentarse y reflexione sobre por qué quiere hacer este cambio.



Intención

Cuando finalice el plan de aprendizaje de Working With Wellbeing, tengo la intención de:

- Sentir menos estrés con respecto al trabajo
- Sentir que tengo más tiempo disponible
- Trabajar de forma más eficiente y con menos distracciones
- Cuidarme mejor durante el día
- Sentir equilibrio y control
- Comprender mejor mi propia relación con el bienestar
- O elija su propia opción

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Problemas potenciales

Estas son algunas de las dificultades que podrían impedirme lograr mi intención:

- La comodidad de mi entorno laboral
- Otras personas con las que trabajo o vivo
- Falta de experiencia
- Falta de tiempo
- Falta de energía
- No entiendo qué es el bienestar
- Ansiedades
- Estrés específico
- O elija su propia opción

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mi motivación

Tómese un momento para reflexionar por qué es tan importante para usted hacer este cambio:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....