

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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....