

Cómo enfrentar los cambios

Presentado por el
Programa de Asistencia a
los Empleados de CIGNA



Objetivos del seminario

- Reconocer los cambios como algo constante y normal
- Identificar los cambios en el trabajo
- Determinar sus reacciones ante los cambios
- Identificar una estrategia para enfrentar los cambios
- Desarrollar un plan de acción personal para atravesar los cambios
- Conocer los beneficios de su Programa de Asistencia a los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés)



Preguntas acerca del cambio

- ¿Qué está sucediendo aquí?
- ¿Cómo me siento al respecto?
- ¿Qué puedo hacer para sobrevivir?
- ¿Qué puedo hacer para prepararme para un nuevo comienzo?



Etapas del cambio

- Final
- Zona neutral
- Inicio



Final

- La vida de los negocios está signada por muchos cambios.
- Los cambios, incluso aquellos positivos, pueden darse con resistencia porque fuerzan a las personas a dar fin a una parte de su experiencia.
- Muchas personas reaccionan ante el cambio con un sentimiento de pérdida.



Pérdidas asociadas con el cambio

- Pérdida de identidad o pertenencia
- Pérdida de control
- Pérdida de la razón de ser
- Pérdida del futuro



Actividades de la Zona neutral

- Busque un lugar y un horario habitual para estar solo
- Comience un registro de actividades de la Zona neutral
- Identifique las cosas que **no puede** controlar
- Identifique las cosas que **puede** controlar
- Identifique lo que realmente desea del cambio



Mecanismos para controlar el estrés

- Hablar positivamente con uno mismo
- Hacer ejercicio en forma regular
- Relajarse
- Tener una buena alimentación
- Contar con un buen sistema de apoyo



Inicio

- Defina su visión
- Identifique pasos pequeños
- Desarrolle un cronograma
- Realice un seguimiento de su éxito



Resumen del seminario

- Final:
 - Identifique las pérdidas que siente
 - Deje pasar las cosas que no puede controlar
- Zona neutral:
 - Hágase cargo de las cosas que puede controlar
 - Identifique su visión del futuro
- Inicio:
 - Implemente su plan de acción



Use sus sentimientos a su favor

- Tengo miedo... el temor nos pone en movimiento
- Estoy enojado... podemos aprovechar la adrenalina generada por el enojo para movilizar nuestros recursos
- Estoy triste... este sentimiento nos ayuda a desacelerarnos, reconocer nuestra pérdida y comenzar a sanar
- Estoy contento... la aceptación nos ayuda a fortalecernos forjando una nueva autopercepción, nuevas habilidades y nuevos sueños para el futuro



Beneficios del Programa de Asistencia a los Empleados (EAP)

- Sesiones en persona
- Confidencial
- Prepagado
- Consultas telefónicas ilimitadas
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Beneficio por hogar
- Apoyo para el trabajo y la vida personal, como cuidado de ancianos, cuidado de niños y cuidado de mascotas
- Servicios financieros
- Servicios legales

