

6 pasos para mejorar la gestión de las emociones en el ámbito laboral.



randstad.com.mx



1. Emite estímulos positivos, expresando a diario gratitud, optimismo o confianza.



2. Relativiza los problemas.



3. Implementa un clima de trabajo positivo.



4. Incentiva la comunicación, evitando la generación de rumores e incertidumbre.



5. Fomenta hábitos saludables entre los empleados, en especial la actividad física.



6. Evalúa la administración de cargas de trabajo para evitar estrés laboral y malas actitudes.