



Boletín Diciembre 2023



¡No Olvides!

Los servicios de EAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

¡Planificando para el éxito en 2024!

"Las metas son sueños con plazos". - **Diana Scharf**

Al planificar su nuevo año, siga el ejemplo de empresas exitosas. Las organizaciones ganadoras tienen una visión, un propósito y una misión definidos. La mayoría también efectúan un resumen disciplinado de fin de año, resumiendo cómo les fue con respecto a las metas, auditando inventarios, analizando presupuestos y luego utilizando esta información para establecer metas, planes y presupuestos para el próximo año. ¿Por qué no traducir ese proceso al negocio llamado **USTED?**

En primer lugar, al afrontar un nuevo año, es útil tener una visión de su plan de vida. Si bien puede ser dinámico y cambiar con el tiempo, tener una visión subyacente le mantiene enfocado. Tómese el tiempo para documentar su visión y crear una declaración de misión personal. Su visión debe estar arraigada en sus intereses, habilidades y valores, y debe apuntar a sus sueños y aspiraciones personales. Documentelo en una declaración escrita o en un tablero de visión.

A continuación, tómese unos minutos para llevar a cabo un breve inventario de su año pasado: ¿Qué logro en 2023? ¿De qué está más orgulloso? ¿Qué lecciones aprendió? ¿Qué le hubiera gustado haber hecho mejor?

¿Procrastino? ¿Se apegó a sus valores? Finalmente, utilice esta información para establecer metas para el próximo año. Continúe con cualquier objetivo importante que estuvo incompleto el año anterior y piense en lo que le gustaría lograr en varios aspectos de su vida:

- Los objetivos laborales pueden ser obtener un título o certificado, trabajar para obtener un ascenso o aprender a ser un mejor gerente.
- Los objetivos personales pueden ser pasar más tiempo con familiares o amigos, hacer un viaje exótico o aprender una nueva habilidad.
- Los objetivos de salud pueden ser hacer más ejercicio, llevar una dieta más saludable o programar chequeos médicos regulares.
- Los objetivos financieros pueden incluir controlar el gasto, reducir la deuda o ahorrar para un objetivo importante, como comprar una casa o planificar una jubilación anticipada.

Mantenga sus objetivos realistas y alcanzables. Hay una buena lección en video sobre el establecimiento de objetivos en nuestros "Entrenamientos" a continuación que puede ayudar. Además de esta y otras capacitaciones sobre el establecimiento de objetivos, su EAP ofrece numerosos programas de entrenamiento personal que pueden ayudarlo a progresar en sus objetivos laborales y personales para 2024.

¡No lo Olvide!

- Nuestra línea de ayuda y consejeros estarán disponibles durante toda la temporada. Si tiene problemas o necesita ayuda, ¡estamos aquí para ayudarle!
- Para emergencias, envíe un mensaje de texto o llame al **988 Línea de Ayuda** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial para personas que se encuentran en una crisis suicida o angustia emocional.

Fechas Clave de Diciembre

- **Mes Nacional de Seguridad de Juguetes y Regalos**
- **Concientización sobre la Depresión Estacional**
- **12/1 – Día Mundial del SIDA**
- **12/3 – Día Internacional de las Personas con Discapacidad**
- **12/4-12/8 – Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza**
- **12/7-12/15 – Jánuca/Hanukkah**
- **12/25 – Navidad**
- **12/26-1/1 – Kwanzaa**

¡Los más cálidos deseos navideños de parte de su equipo de EAP!

Todos nosotros en ESI EAP Grupo Ayuda al Empleado le extendemos nuestros más cálidos deseos a usted y a sus seres queridos para una temporada llena de buena salud, serenidad, alegría y amor.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%



¡Manténgase a salvo y que tenga unas muy felices festividades Navideñas!

¡Nos encantó ayudar a nuestros miembros de EAP en 2023 y esperamos estar disponible para usted y su familia en 2024! Ya sea para resolver problemas, crecimiento personal o desarrollo profesional, recuerde que nuestros consejeros, entrenadores y recursos de capacitación pueden ayudarlo en su viaje.

Seminario Destacado de Diciembre en la Red

Relajación: Simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante diciembre para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explore recursos relacionados. ¡Consulte el próximo mes para explorar un nuevo tema!

¡Selecciones de Entrenamiento de Diciembre!

¡Prepárese para un nuevo año perfeccionando sus habilidades laborales! Explore miles de temas; a continuación encontrará solo algunas sugerencias. Busque más haciendo clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en www.HealthCareEAP.com. Cuando haya iniciado sesión, haga clic en la biblioteca de capacitación completa en el "Centro de Capacitación".

- **¡NUEVO! Encendiendo la Creatividad: ¡Puede Ser Creativo! | Curso: SVL_102471**

Este video de 6 minutos es el primero de una serie de 11 lecciones breves en video destinadas a mejorar su agilidad mental y su flexibilidad para que pueda tener éxito en el cambiante mundo empresarial actual.

- **Uso de la Inteligencia Emocional | Curso: SVL_102365**

Este vídeo de 53 minutos cubre los principales componentes de la Inteligencia Emocional: autoconciencia, autorregulación, conciencia social y manejo de relaciones. Tome todas las lecciones a la vez o en segmentos.

- **La Ciencia de la Felicidad en el Trabajo: Establezca Metas que se Adapten a su Visión | Curso: SVL_1021704**

Esta lección en video de 10 minutos lo guiará a través del establecimiento de objetivos. Aprenda a dar prioridad a objetivos, establezca un punto de referencia y crear listas de tareas prácticas para alcanzar sus aspiraciones.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a www.HealthCareEAP.com y haga clic en el botón de inicio de sesión en sesión de miembro.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en el botón de REGISTRARSE para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Biblioteca de Capacitación Integral."
5. En la barra de Búsqueda en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón Iniciar para comenzar.

Para obtener un certificado: Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

