

Connect Care

¿Es usted una persona optimista?

BY DR. ROGER HABER

¿Es usted una persona optimista? Hace poco leí un artículo que decía: "El liderazgo tiene que ver con la influencia, no con los títulos". Una forma en la que puede influir en los demás en su lugar de trabajo es siendo un miembro de equipo optimista.

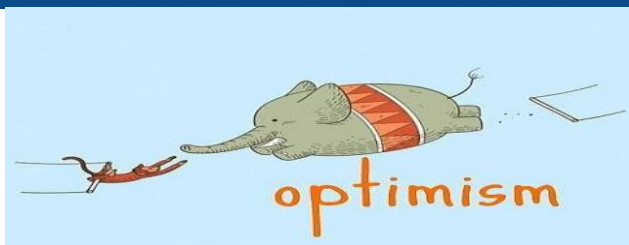
En este artículo (Insperity Staff), los autores comparten algunos de los rasgos que caracterizan una mentalidad optimista:

- 1. De mente abierta y enfocados en las oportunidades:** Las personas optimistas no tienen miedo de asumir riesgos. Se preguntan: "¿Qué podemos hacer? Todos podemos hacer más; juntos nos convertimos en los mejores".
- 2. Receptivos a nuevas ideas:** El optimismo examina cómo tener éxito desde todos los ángulos. ¿Está abierto a nuevas ideas? ¿Puede sentirse desafiado y animado por la creatividad y la experimentación?
- 3. Resilientes y adaptables:** ¿Dice "no" de forma automática, o está dispuesto a esquivar los obstáculos y buscar alternativas para alcanzar la meta? No pierda la esperanza; busque soluciones.
- 4. Persistentes y proactivos:** Si es optimista, no se rinde fácilmente. Anticipa los desafíos y ayuda a otros a encontrar soluciones.
- 5. Sólida mentalidad de orientación (coaching):** Encuentra formas de ayudar a los demás y acepta la ayuda de ellos. Busca maneras de energizar, motivar y transmitir confianza a sus compañeros de equipo.



**"EL OPTIMISMO
PERPETUO ES
UN
MULTIPLICADOR
DE FUERZAS."**

COLIN POWELL



Ahora, ¿cómo podríamos seguir desarrollando habilidades optimistas?

✓ **Practique una mejor comunicación:**

¿Puede detener el lenguaje negativo? "No podemos hacer eso", "Ya lo intentamos", "Siempre lo hemos hecho de esta manera". ¿Qué tal si, en su lugar, dice: "¿Cómo podemos hacer que esto funcione?"

- ✓ **Reajuste su entorno:** A veces, no es lo que decimos, sino cómo lo decimos. Los autores del blog que leí dicen: "Intente ver lo negativo bajo una luz diferente. Si ha recibido comentarios negativos, por ejemplo, de los que debe hacer consciente a su equipo, sea consciente de cómo transmite el mensaje". Recuerde, intente encontrar soluciones, no aplastar egos.

✓ **Encuentre un entrenador/mentor:**

Busque a una persona optimista y pídale ayuda. (Tal vez su capellán). Aprender a ser optimista no es un enfoque único para todos. Requiere tiempo, y el entrenamiento puede ser un paso importante para usted.

✓ **Practique la paciencia:**

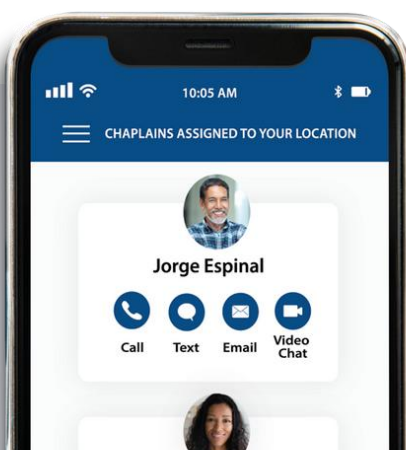
Si suele tener una perspectiva negativa, no será una solución rápida. Requiere práctica, pero puede lograrlo. En lugar de su respuesta habitual, puede decir algo como: "Necesito pensar en esto de manera más detenida." Luego, trabaje en dirigirse hacia una solución positiva.

✓ **Utilice sus nuevas habilidades en su vida personal:**

Probablemente no estaría de más ser optimista también en sus otras interacciones y relaciones.

Una sugerencia más: Use su aplicación MyChap, envíe un mensaje de texto a su capellán hoy mismo y dígame algo como: "Acabo de leer sobre el optimismo. ¿Qué tal si hablamos sobre un principio que pueda poner en práctica este mes?"

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudad personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa ID



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

UIG Ubicacion	APP ID
1912 - Buncombe/Henderson	123593
2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
2115 – Robeson	125291
2216 – Berkeley - I-26 Widening Cypress Swamp	126203
2218 – Orangeburg	126203
2311 – York – SC 160 Interchange	128277
2405 – Chatham – US 80	128284
2406 – Toombs – US 1 Swift Crk – Cal 010	128285
2409 - Union - Bridge Package 17	128289
2412 – Charleston Main Road Corridor Segment A	128938
2415 – Oconee Pickens	129560
2416 - Catawba & Iredell - NC 150	130492
2503 - Lexington - CCR 3C (Management Staff)	130493
2504 - Anderson - SC-81 over Saluda River & S-4-143	130401
2505 - Sumter - RBOs S-152 over CSX RR & S-55	130495

UIG Ubicacion	APP ID
2509 - Spartanburg - District 3 - Package 5	130496
2510 - Marion - US 76 over Catfish Branch	130497
2514 Richland - US 76 over CNL RR - Call 150	130798
2515 - Clarendon - I-95 over Tearcoat Branch - Call 50	130799
2516 –Greenville – S-23-107 over I-385 Bridge Repair	130930
2518 – Union – S-16 over Tyger River	131184
2601 – Marlboro – SC 9 over Crooked Creek	131200
2604 - Colleton – US 17 Replacement	131185
2605 – Aiken – US 278 SC-125 over US-1 Bridge	131186
2606 – Greenville – US 29 over Enoree River Repairs	131187
Corporate Office	123609
Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373
United Demolition Office - Charleston	128716
Special Operations Shop – Orangeburg	128717
Rock Hill Office	129574
Columbia Office	125579