



Ser líder resiliente ante la situación actual

Rosa María Barreiro

Patrocinado por:



GRUPO SALUS
SEGURIDAD Y BIENESTAR

18 de junio 2020



Instituto Mexicano de Teleservicios

Primera institución en impulsar
la competitividad y las mejores prácticas de la industria de
Customer Experience y *Contact Centers* en México y
Latinoamérica

Algunas sugerencias para disfrutar el webinar



Apaga tu micrófono (MUTE)



Disfruta de una rica bebida



Envía tus preguntas por el chat



Muestra curiosidad





Eduardo Castillo Munch
Socio Fundador de Grupo Salus

eduardo.castillo@gruposalus.com.mx





Rosa María Barreiro

Directora General de Dinámica Empresarial, Consultora Internacional, Board Member, Coach y Trainer para Dinámica Empresarial y representante en México de Persona Global LATAM.

¿Cómo afrontar la nueva normalidad?: sé resiliente



¿POR QUÉ RESILIENCIA?



MODELO DE RESILIENCIA



TESTIMONIO





Capacidad de superar una
adversidad y salir fortalecido





Modelo de Resiliencia

Física | Mental | Emocional | Espiritual





Modelo de Resiliencia

7 conjuntos de habilidades





Determinación de buscar una nueva dirección...

- ¿Qué es importante lograr? (prioridades)
- ¿Cuál es el propósito?





Autoconfianza:

- ✓ Confío en mis capacidades para tener éxito
- ✓ Si tiene que ser “depende de mí”
- ✓ Desecho la voz interna que me “sabotea”



Versatilidad

A woman with blonde hair, wearing a blue and white plaid shirt, is holding a green speech bubble sign with both hands. The sign has the text 'TIME TO ADAPT' written on it in white, serif, all-caps font. The woman's hands have red nail polish. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

TIME TO ADAPT

- ✓ Soy adaptable y flexible para adaptarme.
- ✓ Exploro la ambigüedad con libertad.
- ✓ Distingo lo que puedo y lo que no puedo cambiar y actúo en consecuencia.



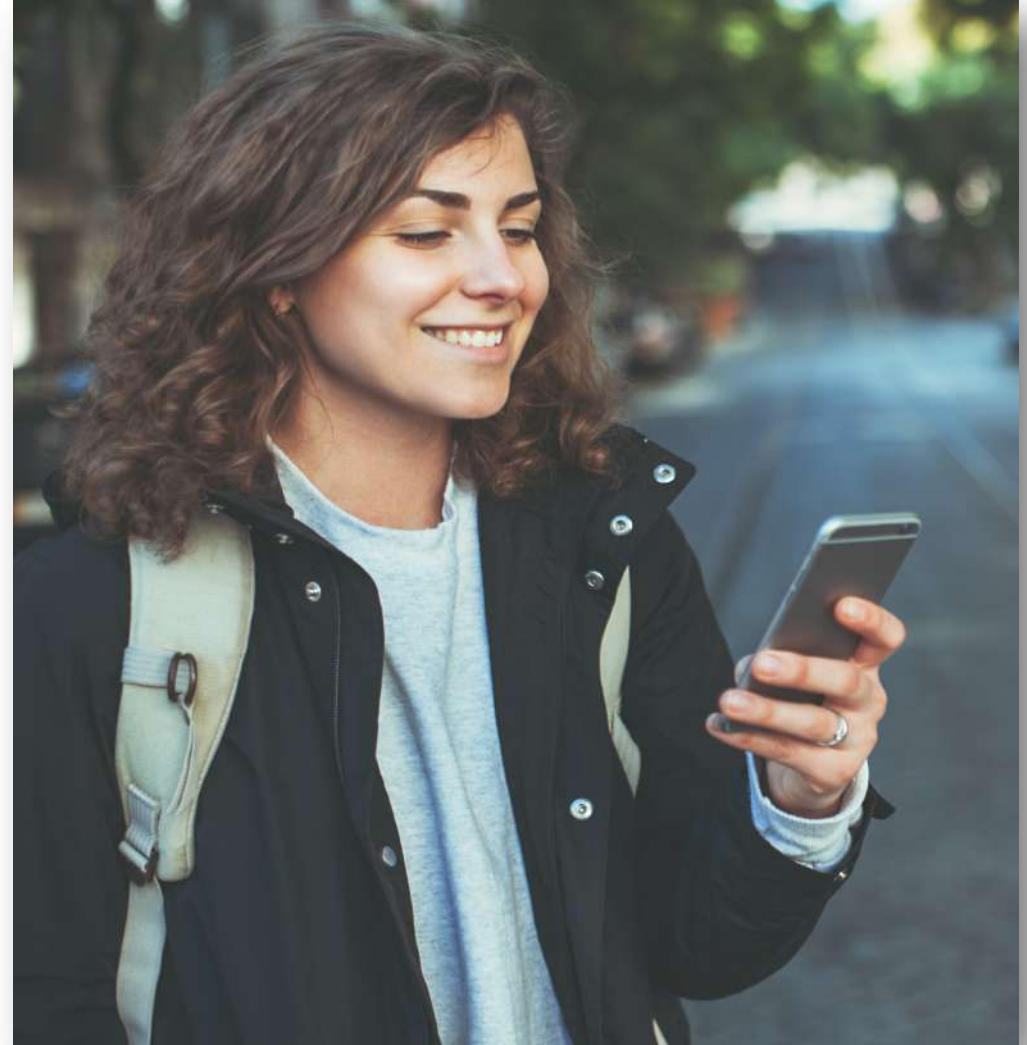
Perseverancia:

- ✓ Insisto hasta encontrar una solución.
- ✓ Me mantengo objetiva en el análisis de la situación y en la toma de decisiones difíciles.



Conexión:

- ✓ Tengo una red de apoyo personal y profesional con la que comparto mis sentimientos.
- ✓ Estoy alerta y consciente emocionalmente de mi y de las emociones de otros.





Optimismo:

- ✓ Creo en un final exitoso y positivo.
- ✓ Veo con claridad qué partes de mi vida se ven afectadas y cuáles no.
- ✓ Busca oportunidades.



Autodisciplina:

- ✓ Me cuido (ejercicio, dieta, sueño)
- ✓ Cuido el bienestar mental
- ✓ Planeo para cumplir con mis obligaciones importantes/urgentes



Modelo de Resiliencia

7 conjuntos de habilidades





Eduardo Castillo Munch
Socio Fundador de Grupo Salus

eduardo.castillo@gruposalus.com.mx





GRUPO SALUS

SEGURIDAD Y BIENESTAR

Click par ver el video <https://youtu.be/jWalntBDHrU>



¡Gracias!

Rosa María Barreiro

Click par ver el video

<https://www.youtube.com/watch?v=QGrZxOxoar4>

rbarreiro@decsa.mx
info@decsa.mx
5554-5469





¡Gracias!

www.imt.com.mx

capacitacion@imt.com.mx

Tel. 55 5340 – 2290 ext. 6000