

CÓMO AFRONTAR LOS CAMBIOS LABORALES

1. Actitud positiva al cambio

El cambio no es una amenaza, cambia el chip y míralo como una oportunidad de aprender algo nuevo, de crecer y evolucionar.

2. Centrarse en el problema

¿Por qué tienes miedo al cambio? Identifica el problema y busca soluciones. No siempre podrás resolverlo todo, pero hacer algo concreto te dará una sensación de avance.

3. Trabajar tus emociones

Por lo general no nos gusta el cambio, y en el trabajo muchas veces viene impuesto (y poco podemos hacer), pero sí que puedes trabajar en cómo te sientes al respecto. Gestiona tu estrés y demuestra que quieres aprender.

4. Busca apoyo social

Compartir tus inquietudes ayuda a poner las cosas en perspectiva, así como rodearte de personas que te transmitan energía positiva y te ayuden en el camino del cambio.

6. Tiempo

No olvides que todo cambio requiere de tiempo e información. Pídelo si es necesario.

5. Paso a paso

No tienes que hacerlo todo de golpe. Consigue algo, respira y analiza el paso siguiente; ¿qué estrategias vas a utilizar para conseguirlo?. Después, ¡lánzate a por el siguiente!



Si tienes dificultades:

* APP de chat médico con psicología para hablar con un profesional en cualquier momento.

* Servicio de Apoyo Emocional al Trabajador (SAET)



psicologia@itaeempresas.com



648 40 38 72

