

Motivándonos para alcanzar el éxito en nuestras vidas

La Eficacia de un equipo radica en su capacidad de motivación

Stephen C. Lundin, MD

★ Elige tu Actitud

- Aunque no puedas escoger el trabajo en si, siempre puedes elegir como lo vas a hacer.
- Acepta la responsabilidad de tus decisiones, escoge mantener una actitud positiva ante cualquier situación.
- Elige mostrar lo mejor de ti en el trabajo y disfrutar lo que haces.

★ Juega

- Busca divertirte y ser espontáneo en tu trabajo.
- La gente feliz trata bien a los demás.
- El tiempo pasa rápidamente.
- El trabajo se convierte en recompensa.

★ Hazles el día

- Ofrece algo bueno a todo el que se acerque a ti, compañeros, empleados y clientes.
- Atender bien a nuestros clientes nos proporcionara satisfacción.

★ Muéstrate presente

- Escucha atentamente, atiende a los clientes cuando se acercan a ti con todos tus sentidos.

Otras recomendaciones...

- ★ **Comienza bien tu día:** trata de conseguir que las primeras horas del día sea lo más agradable posible.
- ★ **Sonríe:** la risa libera endorfinas que actúan como analgésicos y energizantes. Lo ideal es empezar el día con una buena carcajada o una sonrisa que también es positivo.
- ★ **Piensa que hoy será un gran día:** Sal de tu casa con mentalidad ganadora, pensando que vas a conseguir lo que te propones.
- ★ **Saluda al que está a tu lado:** Un saludo sonriente es la mejor forma de conseguir un ambiente armonioso.
- ★ **Establece pequeñas metas:** analiza aquellas cosas que te resultan monótonas, aburridas o difíciles y plantéatelas como un reto, tratando de mejorarla y hacerlas más amenas. Procura hacer lo más complejo primero.
- ★ **Revisa tus logros:** comprueba si has llevado a cabo las metas que te habías propuesto. Si no es así, analiza porqué y trata de corregir el planteamiento para el día siguiente. Si lo has conseguido prémiate.
- ★ **Amplia conocimientos:** Separa un espacio para la lectura.

Consejos para el éxito

Se responsable:	tendrás la mejor referencia personal.
Se dinámico:	tendrás éxito en tu desempeño
Comprométete:	amarás lo que haces
Comparte:	abrirás puertas
Retira de tu mente pensamientos negativos:	crecerás como ser humano



¿Que es la motivación?

- ★ La palabra motivación viene del latín “movere” que significa mover.
- ★ Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado.
- ★ Voluntad de llevar a cabo grandes esfuerzos para alcanzar las metas, condicionada por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad individual u organizacional.

Una persona desmotivada...

- ★ ...reduce su productividad en un 50% protagonizando numerosos casos de absentismo y rotación laboral. Las emociones negativas provocan desmotivación como: frustración, enojo o insatisfacción, que desencadenan en problemas sociales y de salud (insomnio, ansiedad, depresión).

¿Por qué nos desmotivamos?

- ★ **Un trabajo “sin sentido”:** es imprescindible que nuestro trabajo sirva para algo, bien porque nos permite pagar una hipoteca, realizarnos como persona o contribuir socialmente.
- ★ **Sentirse “incompetente”:** Cuando somos capaces de hacer las cosas bien nos sentimos motivados a hacerlas mejor. Y cuando algo se da mal, la frustración resultante nos empuja a la negación.
- ★ **Carecer de autonomía:** al perder confianza uno deja de cumplir compromisos, empezamos a ser menos puntual, aumentando las probabilidades de cometer accidentes.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>