

Connect Care

Afrontando las Festividades

BY DR. ROGER HABER

Estamos a punto de entrar en la temporada navideña en nuestros lugares de trabajo. Esto podría presentar todo tipo de desafíos y estoy seguro de que queremos evitar estrés no deseado durante las próximas semanas.

Hace poco leí un artículo titulado 7 reglas para afrontar las festividades en el trabajo. Veamos algunas de las reglas mencionadas en este artículo:

- *No dejes que las celebraciones interfieran con tu trabajo. Podríamos sentirnos tentados a dejar pasar las cosas a medida que las festividades comienzan a llenar nuestros calendarios. No queremos que nuestra productividad disminuya. No nos permitamos quedarnos atrás.*
- *No presiones nada a nadie. Ya sea asistir a una fiesta navideña o participar en un intercambio de regalos, no es una buena idea presionar a nuestros compañeros de trabajo o empleados para que participen en actividades que no desean realizar.*
- *Respetar las creencias de tus compañeros de trabajo. No todo el mundo celebra las mismas fiestas que tú. Es posible que algunos no celebren ningún feriado este mes. Se sensible con tus compañeros de trabajo y respetuoso de las diferencias.*



**“BENDITA ES LA
TEMPORADA QUE
INVOLUCRA AL
MUNDO ENTERO
EN UNA
CONSPIRACIÓN
DE AMOR.”**

**HAMILTON WRIGHT
MABIE**



- *Se atento con tus regalos. Puedes considerar hacer un regalo para tus compañeros de trabajo, tu equipos o tu jefe. Una simple tarjeta o nota de agradecimiento escrita a mano puede ir bien con las fiestas.*
- *Maneja tu dieta navideña. Es fácil aumentar de peso cuando los compañeros de trabajo traen galletas, los proveedores envían agradecimientos, las salidas con servicio de catering y las fiestas en la oficina. Cuídate. Y recuerda, es posible que no todos quieran participar. Respeta las elecciones de tus compañeros de trabajo.*

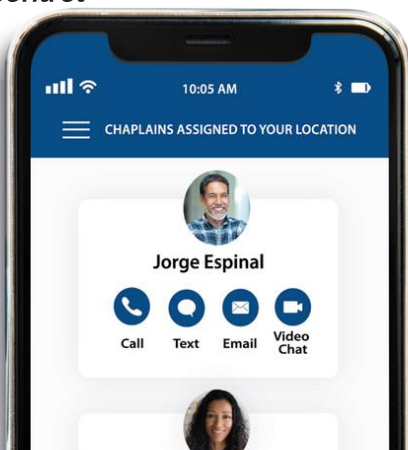
Compórtate correctamente en las fiestas navideñas. Hay mucho espacio para la diversión en estos eventos. Pero, por favor, no hagas nada que dañe tu reputación profesional y la reputación de tu empresa. ¿Por qué no considerar estos eventos como oportunidades para desarrollar tus relaciones laborales en lugar de perder el control

Además, sabemos que la temporada navideña puede resultar muy difícil para algunos. Es posible que algunos de ustedes estén pasando por duelo, pérdida o recuerdos dolorosos.

Nuestro servicio de atención a empleados en Marketplace es para todos, y para tus familiares, independientemente de tu origen religioso o la falta de él. Si es necesario, si hay una crisis, si hay alguien con quien necesitas hablar, un miembro de tu equipo de atención estará a tu disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puedes usar tu aplicación MyChap para enviar correos electrónicos, teléfonos, mensajes de texto o video chat ahora mismo si es necesario.

Ah, y una cosa más... Todos los miembros de nuestro equipo de capellanes son personas de fe. Nunca impondremos nuestra fe a nadie. Si le preguntas a uno de los miembros de nuestro equipo de atención sobre su fe, estará encantado de compartirla contigo, previa invitación. ¡Feliz Navidad y felices fiestas!

¿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 ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



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



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Dealing with the Holidays

BY DR. ROGER HABER

We are about to enter the holiday season in our workplaces. This could present all kinds of challenges and I'm sure we want to avoid unwanted stress during the coming weeks.

I recently read an article entitled, *7 Rules for Dealing with the Holidays at Work*. Let's look at a few of the rules mentioned in this article:

- *Don't let the holidays get in the way of work.* We might be tempted to let things slide as festivities start to fill our calendars. We don't want our productivity to decrease. Let's not allow ourselves to fall behind.
- *Don't force anything on anyone.* Whether that's attending a holiday party or participating in a gift exchange, it's not a good idea to pressure our co-workers or employees to participate in activities they do not wish to do.
- *Respect your coworkers' beliefs.* Not everyone celebrates the same holidays you do. Some might not observe any holiday this month. Be sensitive to your coworkers—and respectful of the differences.



**“BLESSED IS THE
SEASON WHICH
ENGAGES THE
WHOLE WORLD
IN A CONSPIRACY
OF LOVE.”**

HAMILTON WRIGHT
MABIE



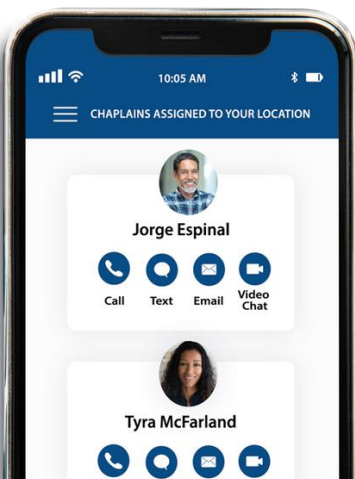
- **Be mindful with your gifts.** You may consider getting a gift for your coworkers, your teams, or your boss. A simple handwritten thank you card or note can go a long way for the holidays.
- **Manage your holiday diet.** It's easy to pack on the pounds with coworkers bringing in cookies, vendors sending appreciation, catered outings, and office parties. Take care of yourself. And remember, not everyone might want to participate. Respect the choices of your coworkers.
- **Behave properly at the holiday parties.** There's plenty of room for fun at these events. But please, don't do anything to damage your professional reputation and the reputation of your company. Why not look at these events as opportunities to develop your work relationships rather than to lose control?

Also, we know that the holiday season can be very difficult for some. Some of you might be working through grief, loss, or painful memories.

Our employee care service at Marketplace is for everyone—and their family members—regardless of their faith background or lack thereof. If there's a need, if there's a crisis, if there's someone with whom you need to speak, a member of your care team is there for you 24/7. You can use your MyChap app to email, phone, text, or video chat right now if needed.

Oh, and one more thing... All of our chaplain team members are people of faith. We will never push our faith on anyone. If you ask one of our care team members about their faith, he or she will be happy to share that with you—upon invitation. Merry Christmas and Happy holidays!

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your Chaplain Team via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:
121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources