

Connect Care

Simple Actos de Amabilidad en el Trabajo

BY DR. ROGER HABER

¿Recuerdas cuando en la escuela primaria recibías esas tarjetas de San Valentín (Amor - Amistad) de todos tus compañeros?

Bueno, podemos generar un impacto en nuestros compañeros de trabajo durante el mes de Febrero.

O. C. Tanner ha escrito sobre la promoción de la bondad en el lugar de trabajo.

Aquí hay unas sugerencias que pueden brindarte algunas ideas para alegrarle el día a alguien este mes (y también el resto del año):

- Escribe una carta de ánimo. Tanner escribe: "No hay mejor manera de alegrarle el día a alguien que con un comentario positivo". Te sugiero que uses papel y bolígrafo (no correo electrónico) y que sea personal y genuino.
- Sorprende a otro grupo de trabajo con una apreciación adicional. Lleva obsequios para un equipo de trabajo diferente o un departamento en otro piso de tu empresa.
- Preséntate tú mismo a alguien que no conoces en el trabajo. Estarán felices de hacer un nuevo amigo en el trabajo y ampliar la interacción con los demás.



“LOS IDEALES QUE HAN ILUMINADO MI CAMINO, Y A TRAVEZ DEL TIEMPO ME HAN DADO NUEVO VALOR PARA ENFRENTAR LA VIDA ALEGREMENTE, HAN SIDO LA BONDAD, LA BELLEZA Y LA VERDAD.”

ALBERT EINSTEIN

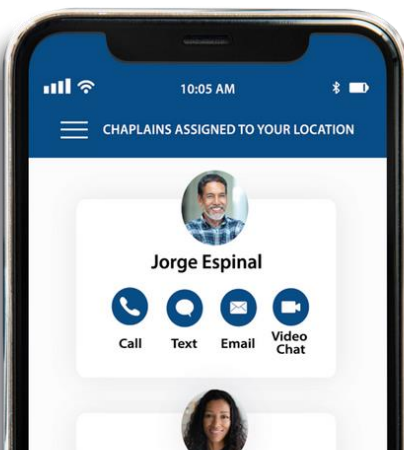


- **Saluda a un empleado durante una reunión. ¿Tienes una reunión de personal o una reunión de seguridad? Busca una oportunidad para reconocer el logro o la contribución de un compañero de trabajo, o el esfuerzo adicional que ha hecho.**
- **Reconoce a los héroes anónimos: Las personas cuyos trabajos no siempre son visibles, que nunca faltan y constantemente hacen un gran trabajo.**
- **Lleva a un nuevo empleado a almorzar o tomar un café. La gente se siente bienvenida con una taza de café en la mano.**

- **Inicia las reuniones con una cita de amabilidad y reconocimiento. Esto realmente podría cambiar el tono del día para ti y tus compañeros de trabajo.**
- **Comienza un muro de bondad. No tiene que ser sofisticado; podría ser tan simple como notas adhesivas de colores en la pared o una pizarra donde la gente pueda escribir palabras de agradecimiento y aliento.**

Tu empresa te ha proporcionado un recurso para mostrarte amabilidad este mes -y todos los meses- ¡a tu capellán! Si has tratado una de las sugerencias anteriores, infórmalo a tu capellán. Quizás tengas otras ideas. Tu capellán estará feliz de escucharlas. Si estás dispuesto, por favor encuentra algo de tiempo este mes para compartir tus ideas sobre bondad con tu capellán.

¿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 cuidado 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

Simple Acts of Kindness at Work

BY DR. ROGER HABER

Do you remember in grade school getting those Valentine's Day cards from all your classmates?

Well, we can make an impact on our co-workers during the month of February.

O. C. Tanner has written about promoting kindness in the workplace.

Here are a few suggestions that might give you some ideas to make someone's day this month (and the rest of the year as well):

- *Write a letter of encouragement.* Tanner writes, "There's no better way to make someone's day than with a positive comment." I'd suggest you use paper and pen (not email) and make it personal and genuine.
- *Surprise another team* with some extra employee appreciation. Bring in treats for a different team or a department on another floor in your company.
- *Introduce yourself to someone you don't know at work.* They'll be happy to make a new work friend and expand interaction with others.



**"THE IDEALS WHICH
HAVE LIGHTED MY
WAY, AND TIME AFTER
TIME HAVE GIVEN ME
NEW COURAGE TO
FACE LIFE
CHEERFULLY, HAVE
BEEN KINDNESS,
BEAUTY, AND TRUTH."**

ALBERT EINSTEIN

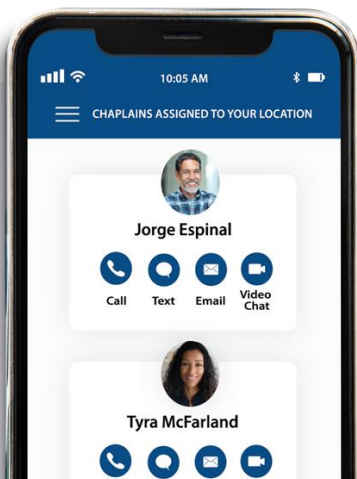


- **Give a shout out to an employee during a meeting.** Are you having a staff meeting or a safety meeting? Look for an opportunity to recognize a co-worker's accomplishment or contribution, or how they've gone the extra mile.
- **Recognize unsung heroes**—the people whose jobs aren't always visible, but show up every single day and consistently do great work.
- **Take a new employee out to lunch or coffee.** People feel welcomed with a coffee cup in their hands.

- **Start meetings with a kindness quote and recognition.** This could really change the tone of the day for you and your co-workers.
- **Start a kindness wall.** It doesn't have to be fancy—it could be as simple as colorful post-its on the wall or a whiteboard where people could write words of appreciation and encouragement.

Your company has provided a resource to show you kindness this month—and every month—your chaplain! If you have tried one of the suggestions above—let your chaplain know. Maybe you have some other ideas. Your chaplain would be happy to hear them. If you are willing, please find some time this month to share your kindness ideas with your chaplain.

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