



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES

Número:
01/A/2018

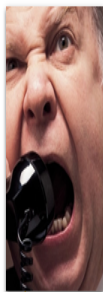
5 TIPS PARA UN DÍA DE TRABAJO FABULOSO



1. EMPIEZA CON 15 MINUTOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS. Lee o escucha historias sobre experiencias exitosas que transmitan positivismo. Con estos pensamientos tendrás una actitud proactiva y enérgica durante todo el día.



2. UNIFICA TUS METAS PERSONALES Y PROFESIONALES. Piensa en lo que te inspira hacer tu trabajo y únelo a las cosas importantes de tu vida. De este modo cada triunfo en tu trabajo será una experiencia más gratificante ya que está contribuyendo a tus metas personales.



3. EVITA PERSONAS NEGATIVAS. Si permaneces con una actitud positiva vas a empezar a notar que las personas negativas te evitan, en cambio las personas positivas querrán pasar tiempo contigo y contribuir a que la atmósfera laboral sea más agradable.



4. HAZ LO IMPORTANTE PRIMERO. Trabajar por largas horas te hace improductivo. Planea una agenda con tus tareas ordenadas por prioridad, así ahorrarás tiempo y al final del día tendrás terminadas las tareas más importantes.



5. TERMINA TU DÍA CON 15 MINUTOS DE GRATITUD. Es importante “ejercitar tu músculo de la gratitud”. Experimentarás más éxitos en tus triunfos si haces una lista de las cosas buenas que sucedieron durante el día.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 01/A/2018

WEB GRAFIA

5 tips para un día de trabajo fabuloso.. [En línea]. [Fecha de consulta: enero 19 de 2018]. Disponible desde https://www.google.com.co/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewjPlrrH9O7YAhUK2IMKHagIDFsQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.es%2Fexplore%2Ffrases-para-estudiantes%2F&psiq=AOVaw1ftj_s_YwLA6am5tjU4MmX&ust=1516825255025473

IMÁGENES TOMADAS DE:

<https://parapoeta.webnode.es/varios/positivismo-y-virtud/>

<http://www.cabinas.net/trabajo/metas-profesionales.asp>

<http://news.urban360.mx/224337/ver-rostros-enojados-tendria-un-efecto-depresivo/>

<http://www.nonprofitlawblog.com/nonprofit-board-calendaragenda/>

<http://terapiasalternativasyremediosnaturales.com/mantra-de-gratitud/>