

¿DÓNDE PERTENEZCO?

Bienestar En El Lugar
De Trabajo Del
Cirujano General

Soledad
Epidemia

Liberemos el potencial de la pertenencia participando en actividades de formación de equipos, conectándonos con colegas, celebrando la diversidad que hace que nuestros lugares de trabajo sean especiales y adoptando la comunicación abierta y el poder de la escucha activa y la empatía.

Juntos, podemos cultivar una cultura de pertenencia, elevar el bienestar y lograr resultados extraordinarios.

- **PREGUNTAR** a compañeros de trabajo sobre sus pasatiempos o intereses para fomentar la conexión.
- **FACILITE** actividades para equipos, como un almuerzo compartido, un club de lectura o un evento deportivo.
- **ESCUCHAR** a un compañero de trabajo o amigo durante al menos cinco minutos al día.
- **FOMENTE** el “comportamiento prosocial” dando la bienvenida, ayudando y tranquilizando a los demás.
- **UNIRSE** un grupo comunitario o voluntario con una causa cercana a su corazón.



EXPLORA el poder transformativo de la pertenencia y la comunidad en el lugar de trabajo.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health es una organización de atención médica al servicio de la comunidad que lo conecta con recursos comunitarios para mejorar su salud y bienestar.

ÚNASE A nuestras sesiones mensuales de coaching grupal organizadas por **Linda Golik, NBC-HWC, Consultor de Bienestar**. Estas sesiones están especialmente diseñadas para ampliar la salud y contenido de bienestar y cómo personalizarlo en tu vida. Para unirse al grupo, envíe un correo electrónico a Linda a wellnessconsultant@bellin.org.

APRENDER sobre agencias, programas e instalaciones comunitarias en nuestra área visitando MyConnectionNEW.org.



ESCÚCHALO AHORA en Podcast de Apple o Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.
Busque “Receta de por vida”



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.
Buscar “Momentos de salud mental”



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a bellin.org/lifesaver y haga clic en el enlace “Registrarse.”

bellinhealth



Lifesaver Wellbeing Series