



Cómo crear una empresa saludable.

Sea estratégico Sepa lo que quiere y por qué. Planifique cuidadosamente e involucre a los trabajadores en los detalles. Sepa cómo va a controlar y medir los resultados (La tabla SMART para el logro de metas funciona tanto a nivel empresarial, como individual).

Variedad Una actividad de bienestar, no siempre atrae a todos. Cualquier mano de obra incluye muchas preferencias diferentes y usted debe tratar de atenderlas. Esto significa una variedad de opciones que podrían incluir: seguro médico, membresía a gimnasios, meditaciones, clases de baile, talleres para el estrés, artes marciales, masajes, asesoramiento saludable, nutricional, cestas de frutas e incentivos para moverse en bicis, etc.

Comuníquese El bienestar debería ser parte de su cultura laboral si quiere comunicarse consistentemente y de forma continua. Recuerde que la comunicación ideal, es de dos vías. Por qué no preguntar sencillamente que quieren y necesitan?

Hágalo divertido Comer bien y hacer deporte pueden ser tomados como “obligaciones”, pero si se diseña como una actividad divertida o de juego, las personas más se apuntarán. Después de todo, a los adultos también les gusta jugar. Cuándo fue la última vez que pasó tiempo con sus hijos o familiares más jóvenes?

Use tecnología Utilice la diversidad de canales como redes sociales, internet, email, foros, como parte de su estrategia de comunicación. Incorpore tecnología disponible para las actividades de bienestar también: videos de cocina saludable que puedan descargarse, aplicaciones para medir pasos, etc.

Hágalo social Configure una página privada de Facebook o un grupo en LinkedIn. Déle a las personas un espacio de conversación para interactuar y compartir sus motivaciones.

Sea sutil No todo tiene que parecer como una iniciativa de la empresa. Piense formas sutiles de incitar a estilos de vida saludables, por ejemplo, coloque una canasta de frutas frescas al lado del dispenser de agua.

Busque comentarios Hable con las personas de su organización. ¿Cómo les está yendo, si encuentran las actividades motivadoras? ¿Son entusiastas? Y si no, ¿qué les gustaría ver?



Más consejos y soluciones en sobre Gestión del Conflicto, en [nuestra serie de videos](#) [“Toma las riendas”](#)

Lea más sobre Gestión del Conflicto, formas para manejar y mejorar la comunicación en nuestro ebook “Toma las Riendas”, disponible por [suscripción](#), o en [Amazon](#).

¿Ha sido útil este ejercicio? [Hazme saber cómo te está yendo con él.](#)

