

EL BIENESTAR PERSONAL Y PROFESIONAL EN LA GESTIÓN DEL TALENTO

Roberto Luna-Arocas

Catedrático Dirección Empresas
Facultad de Economía, Universidad de Valencia
Director Master Gestión del Talento
Coach Senior Certificado CS44

@roberiluna
www.robertoluna.es



BIENESTAR Y TALENTO



ENTORNOS PERSONALES Y PROFESIONALES

Bienestar laboral

- Reto
- Proyecto Vital y sentido de vida
- Flow
- Crecimiento personal y profesional
- Equilibrio emocional
- Perspectiva y criterio
- Clima positivo y relaciones saludables
- Altruismo, comportamiento cívico y extra-rol
- Creatividad, innovación e intraemprendimiento
- Engagement y compromiso

Toxicidad laboral

- Estrés negativo
- Alienación y pérdida de sentido vital
- Estancamiento, rigidez y rutina
- Desequilibrio emocional
- Conflicto y miedo
- Humillación y gritos
- Clima negativo y tóxico
- Egoismo y comportamientos intra-rol

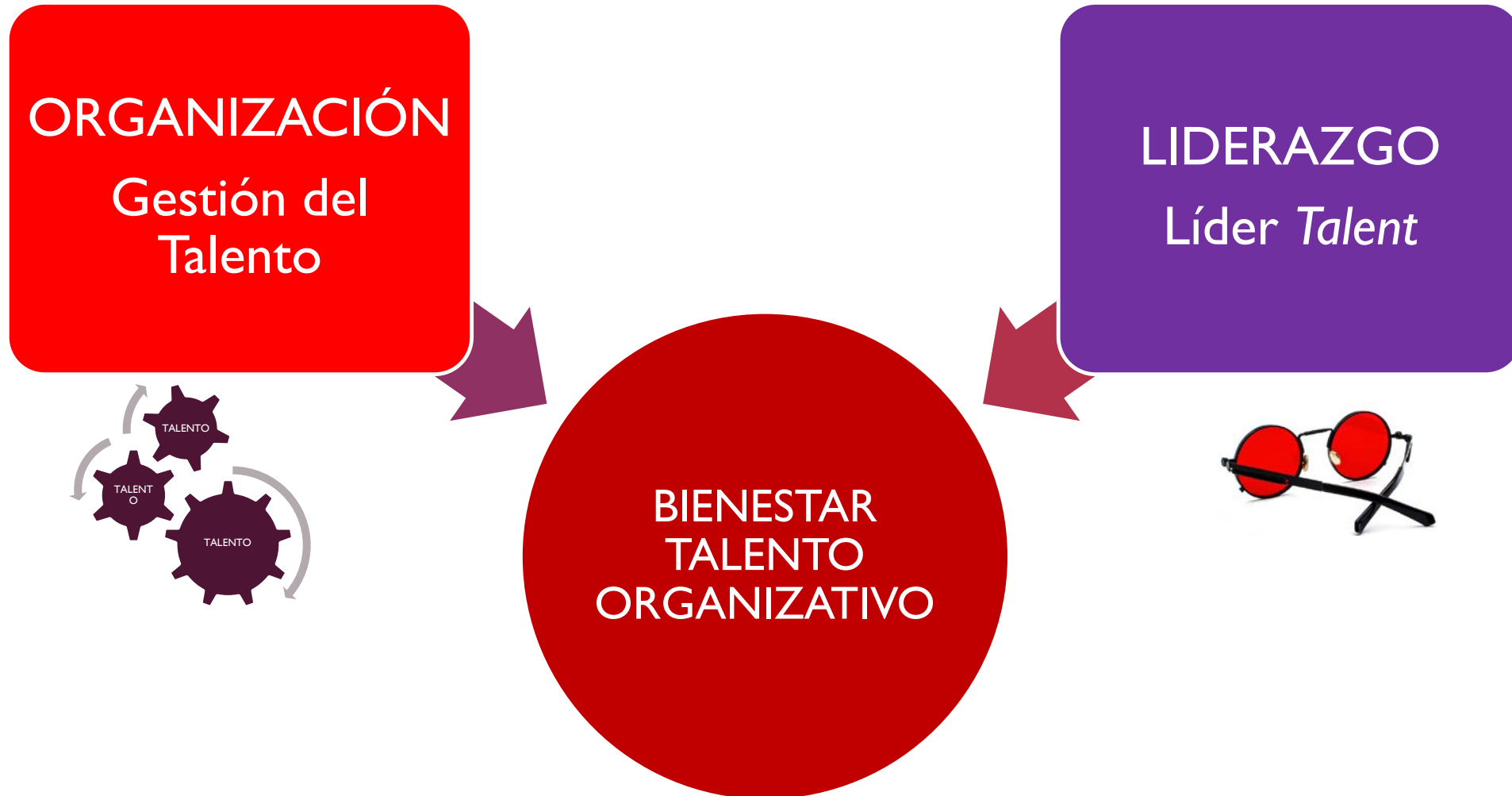
¿Y YO? ¿CÓMO ME SIENTO?

- ¿Cuántos en la sala se sienten felices y con bienestar?
- ¿Cuántos en la sala se sienten con estrés negativo y ansiedad?

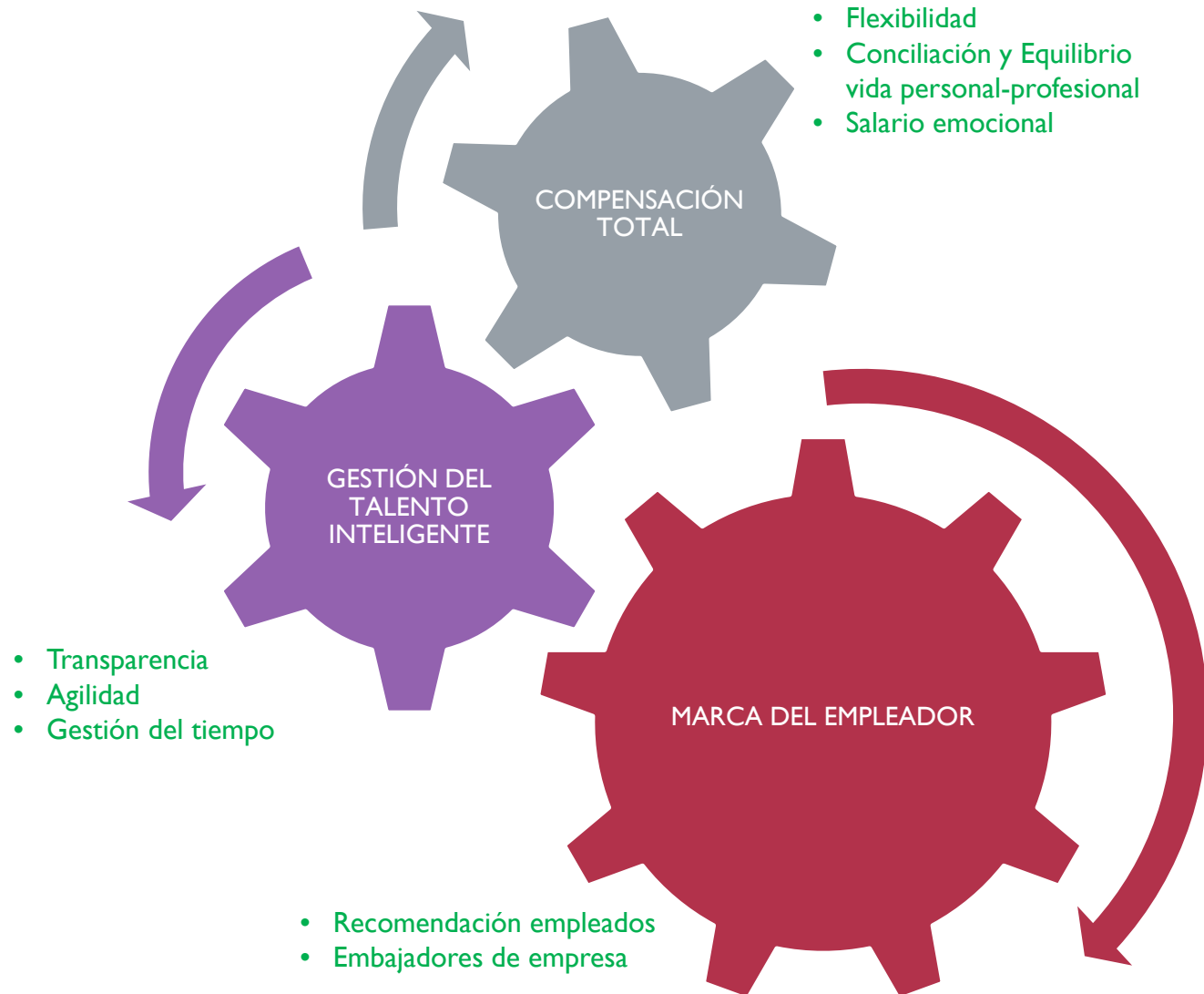
¿Estrés en el trabajo?

- ✓ En España un 59%
- ✓ OMS: 4,4% depresión y 3,8% ansiedad
- ✓ 300 millones con depresión en el mundo (y será la primera causa en 2030)
- ✓ Un 35,3% trabajadores con riesgo cardiovascular alto
- ✓ +55horas sem 13% + enfermedades CV
- ✓ Adictos al trabajo 1,3 veces mas prob ataques corazón
- ✓ 1 de cada 6 bajas laborales enf CV (después de la lumbalgia, la depresión y trastornos musculoesqueléticos)
- ✓ Programas de Empresas Cardiosaludables

BIENESTAR DEL TALENTO ORGANIZATIVO



BIENESTAR EN LA GESTIÓN DEL TALENTO ORGANIZATIVO



BIENESTAR EN LA GESTIÓN DEL TALENTO ORGANIZATIVO

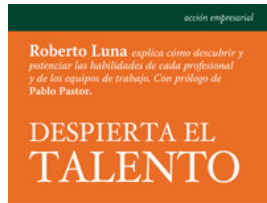


BIENESTAR EN EL LIDERAZGO

Las **competencias** para el bienestar personal y profesional



Una nueva mirada a la empresa y a las personas



BIENESTAR DEL TALENTO PERSONAL



KIT DEL TALENTO RESILIENTE

La **actitud** para el bienestar personal y profesional



KIT DEL TALENTO RESILIENTE

OPTIMISMO



- ✓ Reír 100 veces = ejercicio aeróbico 15 min bicicleta
- ✓ La media 18 veces al día, los niños de 3 a 5 veces más
- ✓ Sonría: la mueca de la risa provoca endorfinas
- ✓ Pruebe y estire la comisura de sus labios
- ✓ Recuerdos positivos con pacientes con depresión (método de ubicación)
- ✓ El cerebro positivo es 31% más productivo que si está negativo, neutro o bajo presión
- ✓ ¿Qué recuerdos positivos te estimulan? Guárdalos en tu maleta de la memoria para momentos difíciles. Como una ruta de recuerdos, una ruta familiar (mapa mental o palacio de la memoria).

KIT DEL TALENTO RESILIENTE

La **actitud** para el bienestar personal y profesional

GRATITUD



✓ Damos las gracias + 20 veces al día, pero ¿son sinceras? ¿Es agradecimiento auténtico?

KIT DEL TALENTO RESILIENTE

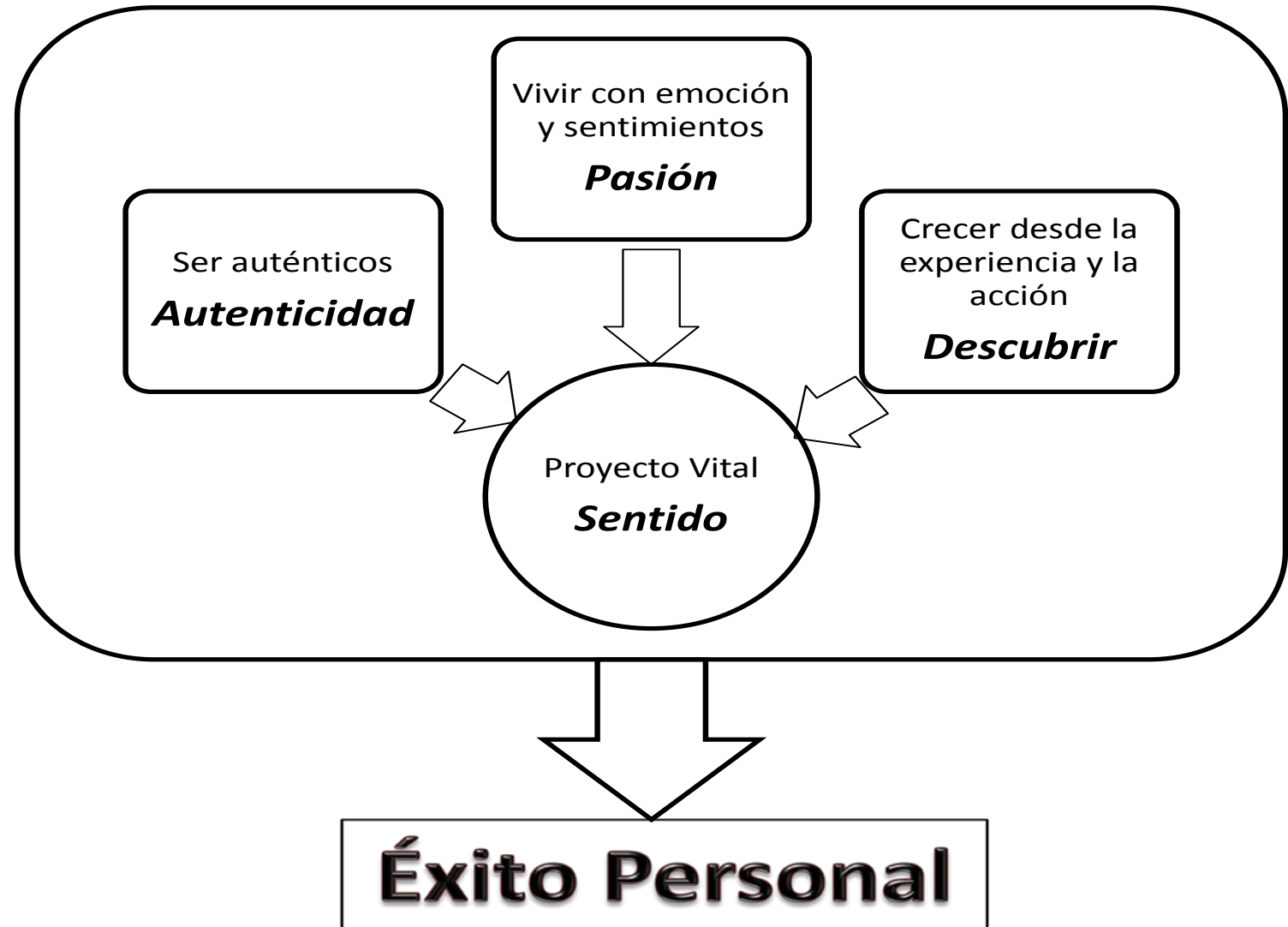
La **actitud** para el bienestar personal y profesional

EQUILIBRIO
EMOCIONAL

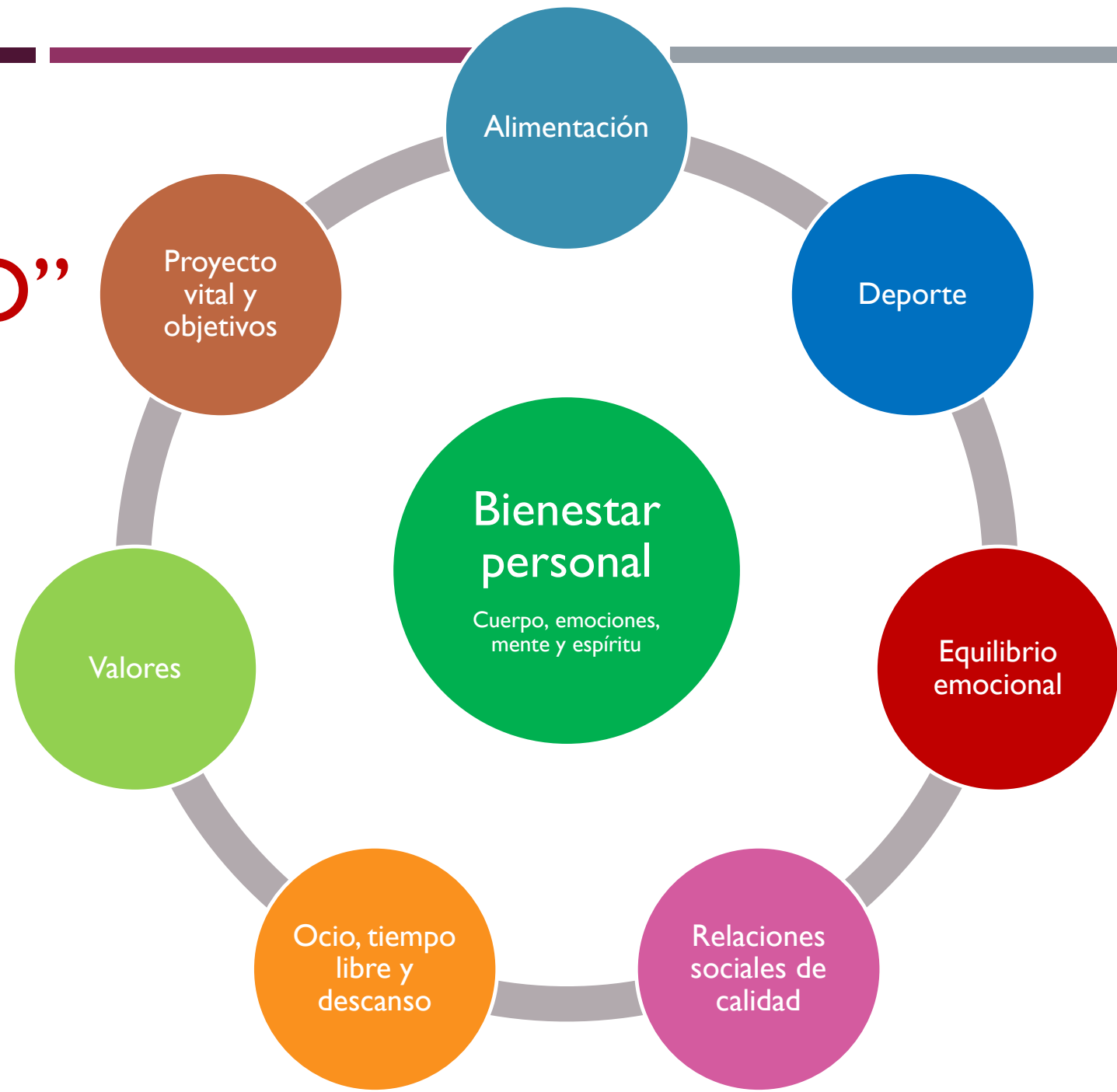


- ✓ Dedique 6 segundos en un abrazo (10-20)
- ✓ Los camareros que tocan al cliente obtienen un incremento en las propinas de más de un 3%
- ✓ Las personas tienen un 47% más de probabilidad de sentirse cercano a los miembros de la familia quienes expresan afecto que los que no lo hacen.
- ✓ Reduce el estrés, la presión arterial y la propensión a la enfermedad.
- ✓ ¿Cuál fue tu último momento o experiencia de éxito, satisfacción o felicidad?
- ✓ Protocolos de la felicidad: practícalo

PROYECTO VITAL

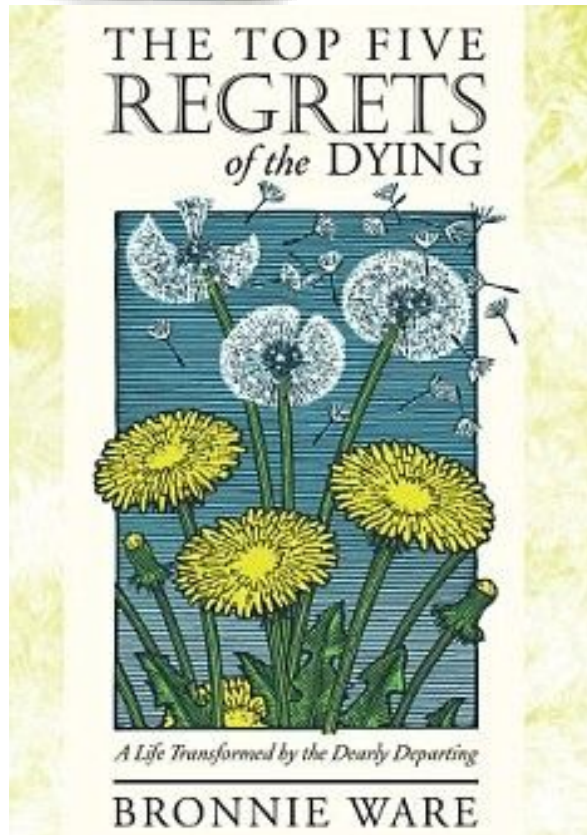


“ALTO RENDIMIENTO” PARA EL BIENESTAR PERSONAL



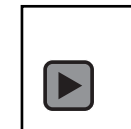
3 REFLEXIONES FINALES





Bronnie Ware, enfermera australiana que acompaña a **enfermos terminales**, escribió un artículo a partir de su experiencia con ellos y más tarde publicó un libro titulado *Los cinco principales remordimientos de las personas cercanas a la muerte*.

1. «Ojalá hubiera tenido el **coraje** para vivir una vida de acuerdo a mis principios, no a lo que los demás esperaban de mí».
2. «Ojalá no hubiese **trabajado** tan duro»
3. «Ojalá hubiera tenido el valor de expresar mis **sentimientos**»
4. «Me gustaría haber estado más en contacto con mis **amigos**».
5. «Me hubiera gustado ser más **feliz**»



2

Benjamin Barber



“No divido el mundo entre débiles y fuertes, o por sus éxitos o fracasos...

Divido el mundo entre los que **aprenden y no aprenden**”.





- ***“Nuestras convicciones más arraigadas, más indubitables, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión”
Ortega y Gasset***



Próximo libro en Enero 2020...



DISFRUTA, SIENTE Y LIDERA + TU VIDA

Disfruta la vida. No juzgues tu vida. Lo que verdaderamente importa. Sentir, querer y amar. El equilibrio emocional. Relajación y meditación. Lograr el equilibrio y combatir el estrés. Cuidar tu autoestima. Tu proyecto vital.