

Ideas que pueden ayudar con el estrés del trabajo durante reuniones de equipo



- 1) Organice reuniones diarias o semanalmente por 10 o 15 minutos a una hora determinada. Sea consistente.



- 2) Convoque preferiblemente a un mínimo de 3 personas a la vez y un máximo de 12 personas.



- 3) Rote la persona que facilita la reunión.



- 4) Dé la palabra a la persona que esté lista para hablar para que diga una palabra o frase que resuma cómo se siente en ese momento acerca de la situación laboral.



- 5) Realice un ejercicio de atención plena de dos a cinco minutos. Hay aplicaciones gratuitas como Insight Timer, Headspace y Calm que tienen buenas herramientas para esto. Escuchen juntos este ejercicio. Respiren profundamente.



- 6) Comparta una anécdota sobre el trabajo que le hizo sentirse útil, esperanzado, apreciado, reconocido o agradecido. Si nadie tiene nada que compartir sobre el punto 6, pase al punto 7.



- 7) Comparta algo que haya hecho para su cuidado personal que le haya resultado útil.



- 8) Finalice ofreciendo una palabra o frase sobre cómo se siente ahora mismo después de esta reunión de equipo.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>