



TODO COMIENZA CON EL BIENESTAR

enfoque y la estrategia empresarial que están adoptando las organizaciones; al mejorar la Calidad de Vida de los colaboradores que conforman las organizaciones ambos crecen de una manera más productiva y a la vez, más competitiva.

El término en inglés “Wellness” se usa generalmente para definir el equilibrio saludable entre los niveles racional, físico y emocional, obteniendo como resultado un estado de bienestar general.

La búsqueda del Bienestar que en el pasado estaba enfocada en su mayoría al ámbito individual, posteriormente se enfocó al ámbito social y familiar y por último, pero no menos importante, actualmente se ha convertido una prioridad en el ámbito laboral.

Más allá de una “tendencia”, los Programas de Wellness o Bienestar Corporativo, surgen como una necesidad.

En las organizaciones, una cultura de Bienestar permite aumentar el rendimiento, mejorar la productividad, el compromiso, la fidelidad de los colaboradores, la calidad de vida y el nivel de satisfacción, incrementa la innovación, implica también generar lealtad hacia la empresa y un nivel de motivación más elevado, permite generar un sentido de pertenencia, además mejora la salud y seguridad de los empleados, de una manera sostenible, contribuye a tener colaboradores más sanos, motivados y satisfechos, así como la alineación en torno a la visión y objetivos empresariales, genera atracción y retención de talento al mismo tiempo que reduce el ausentismo, existe menos rotación, menos estrés y desgaste del personal, permite mejorar el clima laboral y la construcción de un clima de desarrollo y crecimiento, y por tanto, generación de talento e innovación.

En el Balance encontramos Bienestar, trabajar la conexión con nosotros mismos en cuanto a nuestras creencias, pensamientos, emociones y motivaciones ha tomado gran importancia.

ADRIANA GOVEA, recibe en Marzo el Galardón por el Premio Nacional de la Mujer 2019 otorgado por CANADEM, y el Certificado de la Cámara Internacional de Conferencistas.

En Abril formó parte del reportaje de 100 hombres y mujeres más destacados en México y en Mayo una invitación a formar parte de 70 Rostros de México.

EL ENTORNO actual de los negocios se encuentra en constante transformación, las organizaciones requieren tener una perspectiva amplia y enfocada, en donde la adaptación e innovación le dan un sentido de supervivencia ante las condiciones del mercado y el entorno competitivo, sin embargo este enfoque ya no es suficiente, también es indispensable tomar acción en la cultura de la organización, en el desempeño y bienestar de los colaboradores para obtener mejores resultados y alcanzar los objetivos deseados en condiciones tan cambiantes.

Desarrollar y promover en las organizaciones una Cultura del Bienestar, también conocida como Wellness, es el nuevo

“UNA CULTURA DE BIENESTAR PERMITE AUMENTAR EL RENDIMIENTO”

Para lograrlo es importante localizar a un coach comprometido que plantee el mejor método para responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos ser conscientes de las interferencias internas que bloquean el alcance de nuestro propio Bienestar? ¿Cómo influyen nuestras emociones en los resultados y objetivos que deseamos obtener? ¿De qué manera impacta la forma en la que nos comunicamos con los otros y con nosotros mismos?

Estudios de Harvard Business Review y Coaching Ontológico, han comprobado que la forma en la que aprendemos ha cambiado, retenemos entre un 10 a 20% de lo que leemos y escribimos, mientras que lo que observamos, creamos y experimentamos lo retenemos entre un 70 a 90%.

La idea es generar aprendizaje a través de la experiencia, utilizando metodologías basadas en Fototerapia, Neurociencia, Coaching Ontológico y Liderazgo Consciente, gestionar las habilidades ejecutivas y socio-emocionales en los colaboradores, hacer hincapié en la responsabilidad personal como parte de un equipo, alineado a los objetivos, recursos y procesos de la organización, al mismo tiempo que generar compromisos y acciones personales que permitan a los

colaboradores contribuir al logro de sus objetivos profesionales. El Bienestar sin duda comienza con uno mismo, es un valor en alza, forma parte de nuestra vida diaria, sin embargo, ante un mundo tan cambiante, lleno de rutinas, horarios y tiempos tan acelerados, pareciera que lo dejamos para después cuando es precisamente el tomar acción, el hacernos responsables de nuestro propio bienestar, lo que nos permitirá ser más felices, productivos y competitivos.

Apostar por el Bienestar es invertir en la mejora de los resultados. Las organizaciones que logren el éxito y la permanencia serán aquellas capaces de adaptarse a las nuevas condiciones del ambiente y del mercado, aquellas que logren implementar las acciones internas y externas que resulten necesarias.

Finalmente, Todo comienza con el Bienestar.

Colaboración: Adriana Govea
Master Coach Mmk & lcs
Entrenadora Internacional
Socia De Bgr Consultoria
Contacto@adrianagovea.com.mx
www.inspirandomentesy corazones.com/swow
+52155 4085 1191

NOTARÍA PÚBLICA 12

SERVICIOS NOTARIALES CORPORATIVOS



SATISFACCIÓN, SEGURIDAD Y CONFIANZA

Fideicomisos | Compraventas | Donaciones
Régimen de Condominio | Poderes
Testamentos y Legados | Fe de Hechos | Sociedades
Contratos

Acceso Inmediato a Abogados Altamente Calificados
Compromiso con la Excelencia



NOTARÍA PÚBLICA
CAREAGA
ASOCIADOS

Paseo de los Cocoteros No. 85 Local C2
Paradise Plaza, Nuevo Vallarta, Nayarit
C.P. 63735

www.notariapublica12.com.mx

(322) 29 707 29