

!Pasión por lo que Hacemos!



ABiNFO

Ideas para compartir

Bienestar

Conoce a tu Familia

Entérate

Sociales

Seguridad y Salud en el trabajo

ABiN[®]
S.A.S

IDEAS PARA COMPARTIR



NUESTRA TIERRA

Cálida, paciente, siempre vestida de hermosos paisajes, coqueta, nunca descuidada, dando a sus hijos lo mejor de su amor, cada 22 de abril se rinde tributo a la madre tierra, festejamos el día de la tierra. Esta celebración es un gran llamado de atención a toda la comunidad mundial para empezar a preocuparnos vivir un sentido de pertenencia con el planeta, quizás confiados de que los efectos de nuestros abusos a la naturaleza sería a largo plazo, ya estamos pagando caro uno a uno cada uso inapropiado que tenemos en este maravilloso paraíso que es nuestro planeta tierra, de acuerdo a la declaración de Rio en el año 1992, se busca promover un equilibrio con la naturaleza y la tierra.

En los últimos años se han realizado manifestaciones en distintas partes del mundo, promoviendo actividades de tipo ecologista, siembra de un árbol, actividades de reciclaje, recolección de basuras en lugares públicos. Y la invitación es que nos sumemos a esta serie de actividades con un granito de arena para que contribuyamos a causar un gran impacto, y aún más importante es que estas actividades no solo se vivan durante una sola fecha al año ni durante el día de la tierra, sino que tomemos conciencia e implementemos estos hábitos que hacen parte de la cultura ciudadana. Con unas acciones mínimas podemos hacer el cambio.

Día de

la Tierra

Apaga las computadoras durante la noche.

No usemos pitillos

Usa menos servilletas de papel.

Usa los papeles por los 2 lados.

Recicla los periódicos.

Cierra la llave cuando te laves los dientes.

Si no cuidamos nuestra casa, perderemos tantas riquezas que yacen en nuestro suelo, estos llamados de alerta nos competen a ti y a mí.

EJERCICIOS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS EMOCIONALES

BIENESTAR

Para enfrentar problemas emocionales se recomienda poner en práctica una técnica llamada la escritura emocional para la cual se propone los siguientes ejercicios escribiendo durante unos 20 minutos, a lo largo de 5 días.

Concéntrate en la situación que te está afectando. Lo más importante es que cuando escribas, lo hagas sin detenerte y sin tener en cuenta las reglas gramaticales o sintácticas, porque solo así podrás dar rienda suelta a lo que sientes. Recuerda que se trata de un ejercicio de liberación emocional, no de una obra literaria.

Primer ejercicio: El objetivo es simplemente escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más íntimos, relacionados con el suceso que te está afectando. Solo debes explorar el hecho en cuestión y escribir sobre cómo te ha afectado.

A medida que avances en la escritura, puedes comenzar a vincular ese hecho con otros aspectos de tu vida. Pregúntate cómo está vinculado a tu infancia, a tus padres o a las personas que han tenido un papel importante en tu vida...

Debes preguntarte cómo ese malestar está relacionado con tu vida actual y qué papel podría desempeñar en tu futuro. La idea es que busques vínculos entre ese acontecimiento y tu pasado, también debes encontrar una relación con la persona en la que te has convertido y con la persona que te gustaría ser en el futuro.

Segundo ejercicio: El segundo día deberás profundizar aún más en los sentimientos y pensamientos, para valorar el efecto que estos han tenido en las diferentes esferas de tu vida.

Valora como tu reacción ante ese acontecimiento ha podido afectarte e intenta determinar hasta qué punto has tenido responsabilidad en todo lo que ha sucedido. Sin embargo, ten en cuenta que no se trata de emprender una cacería de brujas en busca de culpables, sino tan solo de comprender tu nivel de responsabilidad, para que en el futuro no vuelvas a cometer los mismos errores.

EJERCICIOS DE ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS EMOCIONALES

BIENESTAR

Valora como tu reacción ante ese acontecimiento ha podido afectarte e intenta determinar hasta qué punto has tenido responsabilidad en todo lo que ha sucedido. Sin embargo, ten en cuenta que no se trata de emprender una cacería de brujas en busca de culpables, sino tan solo de comprender tu nivel de responsabilidad, para que en el futuro no vuelvas a cometer los mismos errores.

Tercer ejercicio: Ha llegado el momento de comenzar a mirar hacia delante. En esos 20 minutos de escritura debes explorar la situación desde diferentes puntos de vista. Intenta asumir una perspectiva más racional, como si fueras un observador externo. Puedes ponerte en el lugar de diferentes personas y pensar en cómo ellas verían la situación que te preocupa. También es importante que escribas sobre los puntos que te hacen más vulnerable ante la adversidad, así aprendes a conocerte mejor.

Cuarto ejercicio: El cuarto día debes reflexionar sobre todo lo que has escrito. Revisa tus notas y valora si hay asuntos que has pasado por alto. Reflexiona sobre lo que has aprendido y ganado con esta experiencia. Escríbelo. También es importante que pienses en cómo ese evento ha determinado tu comportamiento y cómo podría ayudarte en el futuro.

Quinto ejercicio: El último día termina escribiendo una historia, aunque sea corta, como si fuera un cuento, en la que incluyas la situación que viviste. De esta forma lograrás darle un sentido a todos los aspectos relacionados con la experiencia dolorosa y esta perderá su impacto emocional.

CONOCE A TU FAMILIA

MAYERLIN NIEVA



Mayerlin tiene 19 años y se encuentra haciendo su aprendizaje SENA en nuestra empresa, apoyando el área Contable.

"Mi familia está conformada por:

papá: Luis Carlos Nieva

mamá: Carolina Ceballos

Hermanas: Darlyn, Emely, Isabellla y Sara

Compañero: Jhon Suarez

Hijo Emmanuel

Le gusta pasear, ir a la iglesia, compartir en familia, Comer Helado, le interesa estudiar mas adelante contaduría Pública.



Cumpleaños Doña Yanuba



Día de la Mujer

Cumpleaños Mayerlin



Cumpleaños Marcos Córdoba



Listos para el inventario



SOCIALES

Competencias

En esta edición vamos a exponer otra competencia Especifica, vamos por **PENSAMIENTO ESTRATEGICO**

DEFINICION: Es la capacidad para anticiparse y comprender los cambios del entorno, y establecer su impacto a corto, mediano y largo plazo en la organización, con el propósito de optimizar las fortalezas, actuar sobre las debilidades y aprovechar las oportunidades del contexto.

COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS

- ⇒ Establece mecanismos de información periódica sobre la marcha de su organización para la toma de decisiones .
- ⇒ Está atento a los cambios del entorno.
- ⇒ Se adapta fácilmente a los cambios de contexto detectando nuevas oportunidades de negocio.

**USE SIEMPRE EL CASCO
ADECUADO**

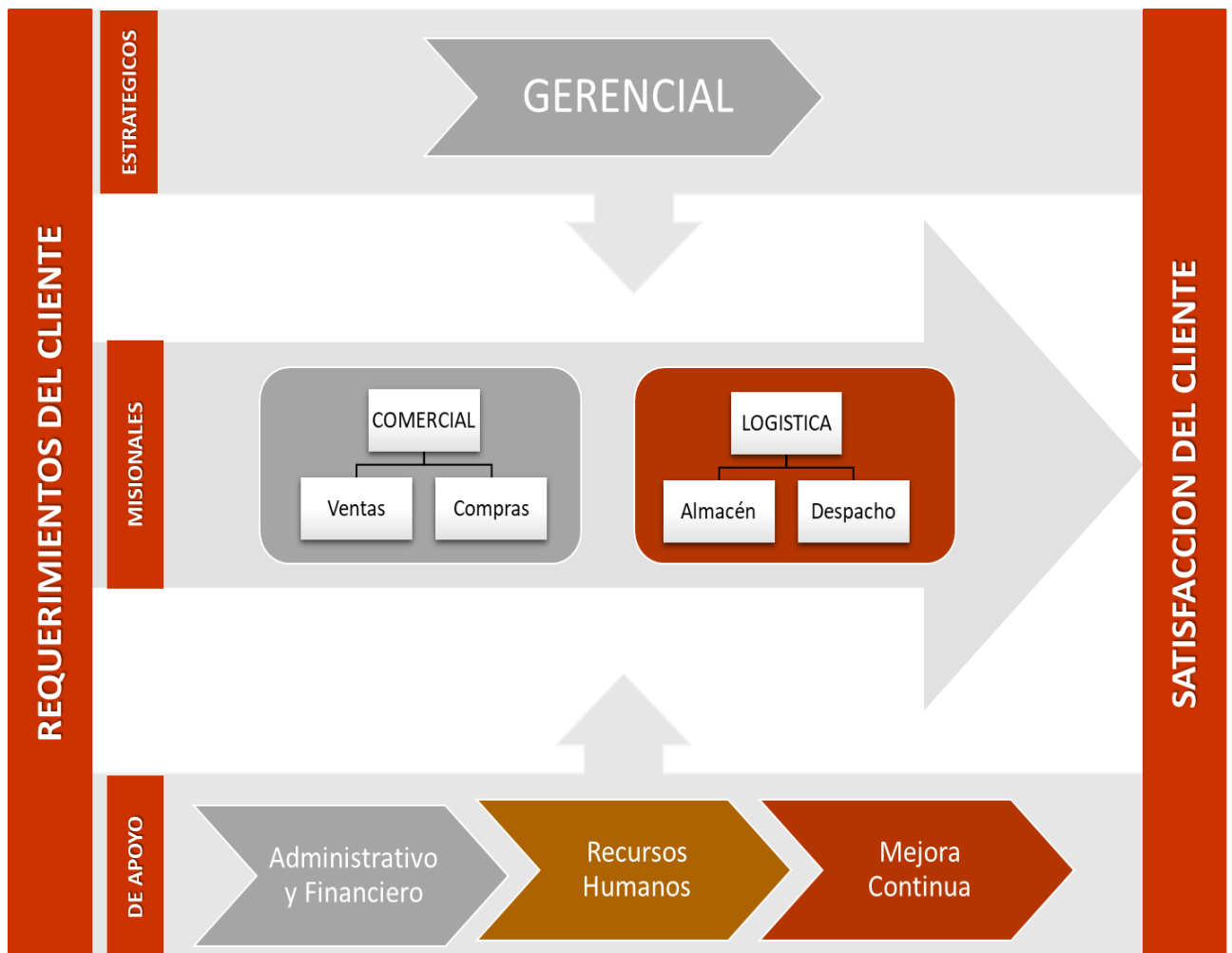
SOLO TIENES UNA VIDA!!!!

Selen Sie vorsichtig, wenn Sie
Zerbrechliches transportieren.
Initiative ProHelm

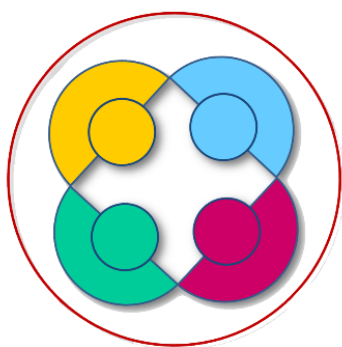




Seguimos recordando elementos importantes par nuestro Sistema de Gestión de la Calidad, aquí nuestro mapa de procesos







Recursos Humanos

Abastecimientos Industriales S.A.S