

ABiNFO

!Pasión por lo que Hacemos!

Ideas para compartir

Bienestar

Entérate

Sociales

Seguridad y Salud en el trabajo



ABiN[®] S.A.S

IDEAS

PARA COMPARTIR



6 formas de innovar en el trabajo (no importa el puesto que tengas)

La oportunidad de innovar es algo que la mayoría de nosotros queremos en nuestra vida laboral diaria. Sin embargo, con frecuencia sentimos que no podemos ser más creativos en el trabajo, debido a factores que no están en nuestro control.

Si bien muchos de estos factores pueden ser ciertos, también hay algunos consejos y trucos que cualquier persona puede adoptar para mantener su innovación activa. Aquí te dejaré 6 cosas que puedes hacer en el trabajo para que siempre estés innovando.

1- Realiza reuniones creativas y diferentes

Si tus juntas son tediosas, largas y jamás llegan a una conclusión, la mejor solución sería empezar a organizar reuniones totalmente diferentes. Por ejemplo, hacer una dinámica antes de empezar, hablar sobre temas ajenos al trabajo, llevar snacks, hacerla fuera de la oficina, etc. Muchas de estas propuestas podrían generar que todos se sientan con ganas de aportar nuevas ideas. Estar fuera de la oficina ayuda a estimular la creatividad. ¡Inténtalo!

2- Establece pequeños proyectos

A menudo pensamos que las ideas siempre deben ser grandes, transformadoras y que den un cambio totalmente radical. Sin embargo, son muchas las cosas pequeñas y novedosas que se suman para hacer una gran diferencia.

3- Ahorra energía en la creatividad

Para muchos de nosotros, revisar nuestro teléfono es lo primero que hacemos todos los días. Alimenta tu mente con creatividad en lugar de sumergirte en el diluvio del correo electrónico (que puede esperar). Elige tu canción favorita o alguna otra actividad para comenzar la mañana. Sea lo que sea, asegúrate de que alimente tu imaginación. Te sorprenderá lo mucho que inspirará tu actitud y creatividad durante todo el día.

4. Lee un buen libro

Cuanto más sabes acerca de algo, más te das cuenta de que no sabes. Cuando incrementas tu base de conocimientos, encuentras más y más cosas que, tal vez, no conocías. Y al hacer este tipo de acciones es cuando cosas mágicas suceden. El conocimiento es esencial y nunca termina. Si te mantienes preparado, puedes ir al ritmo de todo lo que te rodea; si no lo haces, puedes quedar rezagado.

5- Conoce gente de otras áreas

Sal de tu zona o territorio, conoce más personas, con diferentes gustos, cualidades, habilidades, etc. Esto te podrá ayudar a tener más ideas, conocerás otros temas que tal vez te puedan interesar, incluso podrás formar proyectos nuevos. ¡Atrévete a conocer!

6- Ponlo a prueba

¡Deja de hablar y comienza a construir! Pon tus pensamientos en palabras, tus palabras en imágenes y tus imágenes en prototipos. Cuando las personas pueden ver tu idea, es menos probable que la olviden y es mucho más sencillo que la tomen en serio. De esta manera podrás demostrarte a ti mismo lo que eres capaz de hacer y cómo tus ideas pueden tener mucho sentido (incluso si tienes un puesto con “poca innovación”).



ASERTIVIDAD, LA IMPORTANCIA DE DECIR NO

La asertividad es un pilar fundamental para desarrollar una buena autoestima. Nos permite comunicarnos de manera efectiva con los demás poniendo en valor nuestras opiniones, nuestros derechos y nuestras necesidades.

Ser asertivos nos posibilita manejar los conflictos y negociar con los demás soluciones a problemas que de otra manera podrían enquistarse y llevarnos a rupturas en la relaciones, sentirnos mal con nosotros y con los demás y otra serie de consecuencias negativas para nosotros.

Uno de los problemas a los que se enfrentan las personas no asertivas, es su dificultad para decir no.

Les es muy difícil negarse a hacer algo que les piden, aunque estas peticiones vayan en contra de sus principios, sus necesidades o sus deseos, por miedo a las consecuencias negativas que les pueda acarrear el negarse a hacer algo que no quieren hacer.

Entre las consecuencias negativas percibidas encontramos fundamentalmente los siguientes aspectos.

Sentimientos de culpabilidad El negarse a hacer algo, puede despertar en las personas no asertivas un gran sentimiento de culpabilidad, llegando a percibirse a si mismas como “malas personas”, y para evitar este sentimiento consigo mismas, se ven avocadas a ceder a los deseos de los demás.

Conflictos posteriores que no van a saber resolver: las personas no asertivas anticipan que el negarse a hacer algo que les piden los demás, supondrá generar un conflicto mayor que no van a saber gestionar.

Enfadados de los demás: Anticipan que el negarse a hacer algo, generará en los demás una reacción de enfado y el deterioro de la relación e incluso la pérdida de la relación con esa persona.

Porqué es importante saber decir no.

Evitar la manipulación. Cuando hacemos algo que no queremos, nos sentimos manipulados por los demás, sentimos que se están aprovechando de nosotros y vamos generando resentimiento hacia esas personas que pueden resultarnos abusivas.

Potenciar la seguridad en nosotros mismos, autoestima y sensación de libertad. El saber decir no, nos permite desarrollar nuestra confianza en nosotros mismos y aumentar nuestra autoestima. También nos permite tomar nuestras propias decisiones y por tanto dirigir nuestra vida en esas situaciones.

Evitar implicarnos en cosas de las que no vamos a arrepentir. Es posible que si no ejercemos el derecho a decir no, nos veamos implicados en situaciones que atentan contra nuestros principios, creando en nosotros un malestar emocional elevado malestar y generando una sensación negativa hacia nosotros mismos por haber cedido.

CUMPLEAÑOS DON MARIO

SOCIALES



LLEGO LUIS ENRIQUE



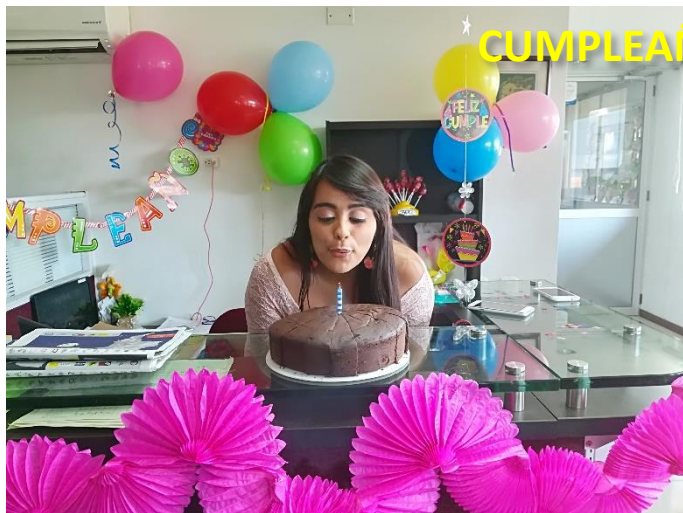
CUMPLEAÑOS LILIANA



CUMPLEAÑOS KAREN



CUMPLEAÑOS CATALINA



CUMPLEAÑOS YULI



CURSO EXCEL



ENTERATE

Competencias

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

DEFINICION: Es la predisposición a mantenerse firme y constante en la ejecución de acciones y emprendimientos de manera estable o continua hasta lograr el objetivo.

COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS

- Insiste en sus acciones hasta lograr sus propósitos y no desfallece hasta conseguirlos más allá de las dificultades que pueden presentarse
- Trabaja con firmeza en sus proyectos hasta completarlos, incluso cuando los resultados son desfavorables
- Esta altamente motivado, por aspectos internos, y a lograr a sus metas y objetivos, impulsa a su gente en el mismo sentido





EDUCACION PARA EL CUIDADO

Los sistemas de gestión deben ser una forma demostrativa de lo que pensamos y hacemos (Políticas y Objetivos estratégicos -Indicadores de estructura), de cómo lo hacemos y mostramos a través de una serie de Procesos que a su vez tienen Procedimientos escritos (Documentos) para las diversas actividades que las personas hacen en su día a día, estas personas los conocen (Indicadores de Procesos) y a través de documentos que no se pueden cambiar (registros), mostramos su cumplimiento (indicadores de resultado), mostrando el desempeño de la empresa. El análisis de los resultados de estos registros e indicadores y auditorías que se hagan al sistema darán a sus directivos datos para la toma de decisiones con las cuales prevendrán los accidentes de trabajo, controlarán y mitigarán las enfermedades profesionales que pueda sufrir cualquier grupo de interés de su empresa.

1. Cuidado de uno mismo

“Solamente el individuo que no se encuentra atrapado en la sociedad puede influir en ella de manera fundamental”. Jiddu Krishnamurti.

Soy coherente en hacer prevención en mi sistema humano o lo hago de forma reactiva

Hago seguimiento de mis exámenes médicos de ingreso y periódicos.

Será que el sistema del que soy dueño (mi cuerpo) se me manifiesta cuando está funcionando mal.

2. Cuidado de la palabra

“El análisis del sistema orgánico sobre el que se basa el comportamiento social del ser humano es el objetivo más difícil y más ambicioso que la ciencia natural se puede imponer desde el momento en que este sistema es, por lejos, el más complejo que existe en el planeta”. Konrad Lorenz

Brindar Herramientas que sirva de Guía Para la construcción de un SG SST.

3. Cuidado del entorno

“La producción de demasiadas cosas útiles, deriva en la creación de demasiadas personas inútiles”. Karl Marx.

Reflexionar como el SG SST debe conocerse por todas las partes interesadas de la empresa.

4. Cuidado del otro

“No hace falta un gobierno perfecto; se necesita uno que sea práctico”. Aristóteles.

Las emociones juegan un rol fundamental pues determinan la forma en que reaccionamos o respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y nos relacionamos en nuestra vida.

Las emociones determinan el nivel de “interés por el bienestar del otro”, del que somos capaces en estado de equilibrio o de estrés emocional, así como el tipo de reacción que mantendremos con los otros en momentos críticos.

Hay que tener en cuenta nuestra actitud, (la disposición frente a una situación), pues ésta tiene un rol fundamental en la forma que sentimos y que reaccionamos.



EDUCACION PARA EL CUIDADO

5. Cuidado del planeta

“No basta saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer”. Goethe.

Identificar los impactos ambientales que tiene nuestra empresa con el desarrollo de las actividades, el control de consumo de agua y energía, como la empresa contribuye a que sus empleados reconozcan y actúen frente a situaciones de emergencia.

Reconocen el vigía o el COPASST las actividades que la empresa hace por el medio ambiente esto lo replican en su familia.

Las brigadas de emergencia realizan actividades de reconocimiento y apropiación de riesgos naturales, actúan cuando hay emergencia como el caso de los sismos, estos conocimientos se llevan a un plan familiar de emergencia.





PENSAMIENTO LATERAL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El pensamiento lateral es un concepto este tipo de pensamiento busca soluciones a los problemas que no siguen las pautas lógicas utilizadas normalmente, se apoya en ideas que se salen de lo habitual, busca caminos alternativos de resolución. Se trata de un tipo de pensamiento creativo, que escapa de las ideas preconcebidas.

Para desarrollar y ejercitar el pensamiento lateral es fundamental aprender a analizar los problemas desde muchos puntos de vista.

Técnicas que facilitan el surgimiento del pensamiento lateral

- Introducir palabras aleatorias vinculadas de alguna forma con el problema que se desea resolver.
- Suprimir alguna característica del problema.
- Modificar o exagerar algún aspecto relacionado con el entorno del problema.
- Establecer analogías con otras situaciones o problemas.
- Invertir el problema, o analizar su contrario y ver cómo podría solucionarse desde esa perspectiva inversa.
- Fraccionar el problema en distintos componentes.

Algunos ejemplos clásicos de pensamiento lateral

1. Algunos meses tienen 31 días, otros solo 30 ¿Cuántos tienen 28 días?
2. A Pablo se le cayó un anillo dentro de una taza llena de café, pero el anillo no se mojó ¿Cómo puede ser?
3. ¿Cuál es el animal que tiene los pies en la cabeza?
4. ¿Cuál es la cabeza que no tiene sesos?
5. ¿Cuándo se puede transportar agua en un colador?
6. ¿Cuánta tierra hay en un hoyo de un metro de largo por un metro de ancho y un metro de profundidad?

Soluciones

1. Todos
2. El café era en grano
3. El piojo
4. La del clavo
5. Cuando está congelada
6. No hay tierra, es un hoyo.





CUMPLEAÑOS SEPTIEMBRE

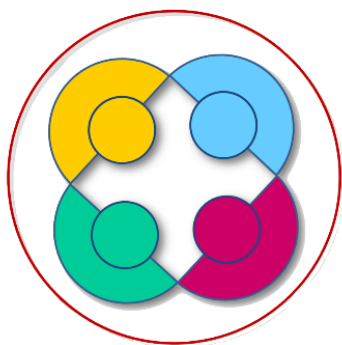
Nombre	Cargo	Día
GOMEZ URBANO ADOLFO	Auxiliar de Bodega	3
CHAVARRO EDWIN ROJAS	Asesor Comercial	5
OSORIO RICARDO LIBARDO JAVIER	Asesor Comercial	7
SALAZAR PAZ ROBINSON	Asesor Comercial	12
MANRIQUE BONILLA LUCILA	Asistente Contable	18
LOZANO TENORIO JORGE ENRIQUE	Coordinador de Logística y Despachos	28



**Hay una gran diferencia entre
el interés y el compromiso.**

**Cuando estás interesado en algo, lo haces
solo cuando las circunstancias lo permiten.**

**Cuando estás comprometido con algo,
No aceptas excusas, solo resultados.**



Recursos Humanos

Abastecimientos Industriales S.A.S