



Momentum



Seminario web en vivo. El miércoles 28 de junio participe en nuestro seminario web: *Cómo ayudar al personal a encontrar la alegría en el trabajo.* Inscribese [aquí](#).

Disfrutar del trabajo

A veces puede resultar difícil recordar las motivaciones optimistas que inspiraron en un primer momento la elección de su carrera profesional. Esa chispa puede desvanecerse. Sin embargo, redescubrir la alegría en el trabajo es posible. Puede ayudarlo a reconsiderar sus puntos fuertes y sus capacidades únicas, y a preguntarse si está sacando el máximo partido de sus talentos. Si no está seguro, considere estas ideas para recuperar la alegría.

- Vuelva a interactuar con los miembros de su equipo. Aunque esté poco inspirado en el trabajo, no se desconecte de aquellos que lo rodean. Muestre interés por sus vidas.
- Elogie a los miembros de su equipo por las contribuciones que han hecho. Se ganará un respeto duradero.
- Busque oportunidades de crecimiento. En lugar de limitarse a protegerse del fracaso en el trabajo, ofrézcase como voluntario para dirigir nuevos proyectos u otras tareas que requieran que se esfuerce.
- Comparta una sonrisa y una carcajada. Un poco de humor en el trabajo ayuda a reducir la tensión, tranquiliza a los demás y fomenta la colaboración.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Junio es el Mes del Orgullo LGBTQIA+

Junio es el mes en que los miembros de la comunidad LGBTQIA+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer, intersexuales, asexuales y relacionados) se reúnen para celebrar sus identidades y reivindicar sus derechos.

- El Mes del Orgullo es una oportunidad para crear conciencia sobre los problemas actuales a los que se enfrenta la comunidad LGBTQIA+. Sea un modelo a seguir de amabilidad e inclusión. No tolere las expresiones de odio.
- Los actos del Orgullo se celebran a lo largo del mes de junio en comunidades de todo el mundo, con actividades que incluyen desfiles, manifestaciones, fiestas con baile, festivales y días de la comunidad.
- Si es una persona que vive un estilo de vida LGBTQIA+ o simplemente quiere mostrar su apoyo, este es un gran momento para mostrar aprecio por las personas que lo quieren tal y como usted es. Más allá de aprender definiciones, construya relaciones. Si bien es importante comprender la terminología, la mayor prioridad es establecer relaciones de confianza con las personas LGBTQIA+ para que se sientan seguras.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Fomentar el bienestar

Bienestar profesional

- Entre los elementos del bienestar profesional se incluyen el poder levantarse cada mañana y tener algo estimulante que esperar, y trabajar en algo que se ajuste a sus puntos fuertes e intereses. También incluye tener pares líderes que compartan sus pasiones y motiven a otros a sobresalir y entusiasmarse con el futuro.
- Tenga en cuenta estas indicaciones a medida que entrelaza discusiones sobre bienestar en sus reuniones individuales y de equipo:
 - De todas las cosas que hace bien en su trabajo, ¿cuáles hace mejor?
 - Si pudiera hacer un cambio para mejor, ¿cuál sería?
 - ¿Qué partes de su rol le dan más energía?

El dinero importa

Seminarios web financieros en junio de 2023

Soñar con la jubilación

Martes 13 de junio. Inscribese aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Mucha gente no puede esperar a jubilarse, sin embargo, pasan más tiempo planificando sus vacaciones que estableciendo planes de jubilación. Para alcanzar el estilo de vida deseado durante la jubilación, es posible que tenga que calcular si dispondrá de los ingresos y los activos necesarios para alcanzar sus sueños de jubilación.

Foro financiero

Jueves 22 de junio. Inscribese aquí: [9 a. m. PT](#) | [12 p. m. PT](#)

Las finanzas son vitales para todos, por lo que este foro en directo abordará una miríada de temas financieros. Los panelistas responderán a preguntas que van desde el crédito, el ahorro para emergencias, la jubilación, los préstamos estudiantiles, la universidad y mucho más. Si tiene una pregunta específica, puede enviarla cuando se inscriba en este evento.