



Momentum



Seminario web en vivo. El miércoles 14 de junio, participe en nuestro seminario web: *Redescubrir la alegría en el trabajo.* Inscribase [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. Intente reconsiderar sus puntos fuertes y sus capacidades únicas, y pregúntese si está sacando el máximo partido de tus talentos. Si no está seguro, considere estas ideas para recuperar la alegría.

- Aunque esté poco inspirado en el trabajo, no se desconecte de aquellos que lo rodean. Muestre interés por sus vidas. Si se interesa por ellos, recibirá un apoyo mutuo que le será de ayuda en los momentos difíciles.
- Felicite a los compañeros que hayan hecho un gran trabajo. Es fácil elogiar a alguien y eso vuelve a usted de manera positiva.
- Busque oportunidades de crecimiento. En lugar de simplemente protegerse del fracaso en el trabajo, ofrézcase como voluntario para abordar nuevos proyectos u otras tareas.
- Comparta una sonrisa y una carcajada. Un poco de humor en el trabajo ayuda a reducir la tensión y tranquiliza a los demás.

Servicios para la vida laboral*

Ahorre tiempo y dinero en las necesidades más importantes de la vida. Acceda a seminarios web, charlas en directo y artículos que ofrecen ideas y estrategias centradas en acontecimientos vitales clave y retos cotidianos para padres y personas de la tercera edad. Los temas incluyen cuidado de niños y ancianos, educación, crianza de los hijos y más. Visite su sitio para miembros para empezar.

*Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com 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

- En un mundo laboral infinitamente diverso, las personas se sienten más satisfechas cuando su trabajo o voluntariado se ajusta a sus talentos y disfrutan con lo que hacen.
- 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 colegas que compartan sus pasiones y tener un líder que lo motive a sobresalir y entusiasmarse con el futuro.
- Las exigencias del trabajo y la vida personal son un reto constante. Ponga límites a ambas cosas para poder estar presente y tener tiempo para las relaciones y las actividades que disfruta.

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.