

Momentum



Para aumentar su habilidad para ayudar a los empleados a navegar por las etapas del cambio, únase al seminario web de líderes, *Consejos para manejar el cambio en el lugar de trabajo*, el 27 de marzo de 2024 a la 1:00, CT. Escanee el código QR para registrarse ahora.

Manejar el cambio

Todos procesamos el cambio de diferentes maneras y a diferentes ritmos. Sin embargo, como líder, usted desempeña un papel fundamental a la hora de guiar eficazmente al personal a través de los cambios en el lugar de trabajo. Tenga en cuenta estos consejos para ayudarse a motivar y animar a su equipo:

- Sea claro y honesto al comunicar el cambio.
- Cuénteles a su equipo qué hay para ellos.
- Comparta la mayor cantidad de información posible.
- Utilice elementos visuales atractivos para crear una visión tangible del futuro.
- Anime a su equipo a no ver los desafíos y contratiempos como fracasos.
- Elogie los esfuerzos de su equipo para aceptar el cambio.



Bienestar financiero*

Las preocupaciones financieras pueden ser estresantes incluso para los líderes experimentados. Para ayudarlo a encarrilar sus finanzas, puede recurrir a un asesor financiero certificado y con experiencia. Los asesores financieros brindan apoyo personalizado de asesoramiento financiero por teléfono. También puede acceder a recursos en línea, como evaluaciones financieras, software de elaboración de presupuestos y cursos a pedido. Visite el sitio web para miembros para obtener más información.

**Si está disponible a través de su programa.*

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

Del 18 al 24 de marzo es la National Drug and Alcohol Facts Week®

Celebrada durante la tercera semana completa de marzo, la National Drug and Alcohol Facts Week (Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol) tiene como objetivo inspirar el diálogo sobre la ciencia del uso y la adicción a las drogas entre los estadounidenses, particularmente entre los jóvenes. El 70 % de los consumidores que prueban una droga ilegal antes de los 13 años desarrolla un trastorno por abuso de sustancias en los siete años siguientes, frente al 27 % de los que prueban una droga ilegal después de los 17 años.

Los esfuerzos para prevenir el consumo indebido de sustancias en adolescentes deben comenzar temprano en la vida. Para ayudar a prevenir el consumo indebido de sustancias:

- Mantenga a su hijo adolescente ocupado con actividades significativas, como deportes u otras actividades grupales.
- Propóngase que su hijo adolescente cumpla las reglas del hogar.
- Siga hablando con su hijo adolescente. Elogie a su hijo adolescente por sus éxitos.

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

Fomentar el bienestar

Bienestar profesional

El bienestar profesional implica esperar con ilusión los retos diarios y trabajar en algo que atraiga sus habilidades, intereses y capacidad de liderazgo. Los análisis de Gallup han demostrado que el bienestar profesional, es decir, que le guste lo que hace cada día, es lo que más influye en su bienestar general. Las personas con alto bienestar profesional tienen más del doble de probabilidades de prosperar en sus vidas en general. Los elementos del bienestar profesional incluyen el aprendizaje continuo y la prestación de un servicio concienzudo a los demás.

El dinero importa

Seminarios web financieros en marzo de 2024

Mujeres y dinero

12 de marzo. Inscríbese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

Las mujeres a menudo enfrentan desafíos financieros únicos. Este evento en línea cubre los conceptos básicos de las finanzas personales, centrándose en estrategias que son relevantes para las mujeres. También revisa la planificación de eventos de la vida, como formar una familia y hacer malabarismos con múltiples metas financieras. Ya sea que esté comenzando su viaje financiero o esté buscando llevar sus habilidades financieras al siguiente nivel, únase a este evento para obtener las herramientas y la confianza para seguir adelante.

Unlocking the Power of Your Credit

28 de marzo, Inscríbese aquí: [11 a. m. CT](#) | [2 p. m. CT](#)

El crédito juega un papel vital en el logro de la salud financiera, sin embargo, muchas personas luchan por comprender y administrar su crédito de manera efectiva. Esta sesión informativa y atractiva profundizará en los fundamentos del crédito, incluyendo cómo funciona, cómo establecer y mantener un buen crédito y los errores comunes que se deben evitar.

Fuentes: National Center for Drug Abuse Statistics (NCDAS), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Securian.com, CNBC.com, Real Simple, Healthwise, Investopedia, My Secure Advantage, State Farm, Consumer Financial Protection Bureau.

B-MM0324S (1/24) ©2024 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®