

ist
tu mutualidad!

Convivir

amablemente

Una invitación a
construir
espacios
laborales
saludables

Amablemente

ist

Tu mutualidad!

Convivir
amablemente



Es una campaña de acompañamiento para informar sobre la importancia de ir juntos en la construcción de una cultura de cuidado y espacios laborales saludables.

Trabajamos amablemente.

1.- Convivir en el trabajo

El objetivo de este documento es generar un espacio de conversación y reflexión con el equipo, respecto de la forma que tenemos de relacionarnos, las acciones que realizamos cotidianamente en el trabajo, además de aprender juntos sobre el acoso laboral, acoso sexual y violencia en el trabajo. Potenciando colaborativamente espacios, acciones y así gestionar los factores protectores en el trabajo que permitan fortalecer el cuidado mutuo, nuevas formas de relacionarnos y convivir amablemente.

Invita a tu equipo a una jornada de trabajo, reflexionen juntos, paso a paso, completen su propia matriz de prevención de acoso laboral, sexual y violencia en el trabajo, identificando y potenciando sus comportamientos de cuidado y convivencia en el trabajo.

Amablemente



ist Convivir amablemente en el trabajo

Convivir, con respeto y empatía

¿Cómo podemos fortalecer nuestras prácticas para **prevenir**

Reflexionar sobre estas preguntas es fundamental para promover un ambiente laboral seguro, saludable y

Convivir
 **amablemente**

2.- Comparte una señal ética (6 cm)

Las señales éticas para IST, son indicaciones que nos permiten activar la reflexión. Poner esa acción al servicio del equipo, de las relaciones, en el trabajo y en cada uno de nosotros.

Son señales que nos permiten **conectar con lo importante**, con estar consciente de lo que estamos haciendo y sobretodo decidiendo como queremos vivir nuestras relaciones y nuestros resultados.

Es **un recordar** lo que deseamos relevar, traer, compartir y que **nos importa**.

Pégala en tu celular, en tu computador, en tu cuadernos de notas, para que lo veas cada cierto tiempo.



2.- Comparte una señal ética (13 cm)



3.- Afiche de señalética

Lo que podemos construir juntos, si acordamos comprender y relacionarnos desde el Respeto.

Se acompaña de un código QR que nos lleva a un video donde hablamos de respeto, empatía, escuchar, calma y conversemos.

Te invitamos a que una vez por semana, converses sobre una señal distinta con tu equipo y vayan juntos mirando lo que ocurre, lo nutritivo que es conversar sobre **lo que nos importa cuidar** para ir trabajando amablemente.

Amablemente



ist
tu mutualidad!

Calma

Ante situaciones complejas

¿Qué hago yo para calmarme?

Respiro
Tomo una pausa
Pongo atención a mi cuerpo

¿Y qué hacemos juntos?

Convivir amablemente

Ley Karlin: Una invitación a construir espacios más saludables.

4.- Taller



Un espacio de conversación, encuentro y aprendizaje. Tiene como objetivo sensibilizar, actualizar y comprender la importancia de la amabilidad para nuestros resultados, las relaciones de trabajo y la vida laboral.

La propiedad del ser humano de ser amable

- La amabilidad con uno mismo activa zonas del cerebro conectadas con la plasticidad, para reorganizarse y cambiar (1).
- El poder de las conversaciones
- Las conversaciones como generador de nuevas formas de relación.
- Los equipos y las organizaciones como redes de relaciones.

6.- Papelógrafo de la amabilidad!



ist | **Convivir**
Tu mutualidad! | **amablemente**

¿Qué es amable para ti?
¿Qué acciones amables has realizado hoy?
cuando eres amable contigo ¿qué cambia
en tu día?

Amablemente

5.- Videos de acciones asociadas a la amabilidad



5.- Videos de acciones asociadas a la amabilidad



ist
tu mutualidad!

Convivir

amablemente

Una invitación a
construir
espacios
laborales
saludables

Amablemente