



S'ha demostrat que les persones que se senten felices presenten un sistema immunològic més enfortit i **REDUEIXEN LES POSSIBILITATS DE PATIR ACCIDENTS.**

CLAUS DEL BENESTAR PSICOLÒGIC

Segons l'OMS la salut és un estat complet de **BENESTAR FÍSIC, PSICOLÒGIC i SOCIAL** i no només l'absència de malaltia.

- **AUTOACCEPTACIÓ.** Aprendre a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos fins i tot sent conscients de les nostres pròpies limitacions.
- **RELACIONS POSITIVES AMB ELS ALTRES.** Desenvolupar i mantenir relacions càlides amb els altres.
- **BENESTAR PSICOLÒGIC.** Desenvolupament de les capacitats i del creixement personal, de l'autèntic potencial d'un mateix.
- **AUTONOMIA.** Desenvolupar un perceptible sentit d'individualitat i de llibertat personal.
- **PROPÒSIT EN LA VIDA.** Descobrir un propòsit que unifique els nostres esforços i reptes.
- **CREIXEMENT PERSONAL.** Mantenir una dinàmica d'aprenentatge i de desenvolupament continu de les nostres capacitats.



BENEFICIS DEL TREBALL EN EQUIP

- **FAVOREIX LA CREATIVITAT I L'APRENENTATGE:** reballar en equip ajuda a compartir coneixement i estimula l'aprenentatge individual i del grup.
- **MILLORA L'ACOMPLIMENT:** permet que els individus se centren en allò que millor saben fer.
- **AUGMENTA L'EFICIÈNCIA I LA PRODUCTIVITAT:** la col·laboració permet que cadascú maximitze el seu potencial en la tasca que domina.
- **REDUEIX L'ESTRÉS:** permet que tant les tasques com les responsabilitats es repartesquen.
- **BARREJA FORTALESES COMPLEMENTÀRIES:** permet que els talents de cada individu de l'equip es complementen per crear un producte final que no podria haver-se assolit individualment.

DESENVOLUPA LA TEUA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Sigues resolutiu 	Pensa i mira cap endavant. 	Envolta't de gent càlida. 
Sigues capaç de posar límits. 	Aprèn dels teus errors. 	Resol els teus conflictes sense ira. 
Aprèn constantment. 	Concentra't en aspectes 	Busca ser feliç. 

MILLORA LA GESTIÓ DEL TEMPS

- Deixa **MARGES PER ALS IMPREVISTOS.**
- Concentra la teua atenció en **FER BÉ EL QUE ESTÀS FENT EN CADA MOMENT.**
- **IDENTIFICA ELS TEUS "MALS HÀBITS",** aquests són els "LLADRES DEL TEMPS", que no només et treuen temps, sinó que et separen de les tasques, treball, objectius que vols aconseguir, de manera que, cada vegada que t'hi trobes, cada vegada que et vences, t'allunyes de l'objectiu que persegueixes. Aquests lladres del temps et fan més desorganitzat, més ineficax, més inoperant, més estressat.

CONCENTRA'T EN LES TEUES FORTALESES

Les persones que utilitzen les seues fortaleSES:

... tenen un **MILLOR ACOMPLIMENT** en la seua feina.

... s'identifiquen com a **MÉS FELICES I SATISFETES**, i

se senten amb més energia.

... són més **COMPROMESES.**

... **ACONSEGUEIXEN ELS SEUS OBJECTIUS** de

