



¡Hemos reestructurado nuestro SecuriNotas y a partir de hoy lo recibirás semanalmente!

Espera todos los viernes de cada semana tu medio de comunicación virtual interno SECURINOTAS, todas las semanas trataremos temas diferentes para que a través de las temáticas que te hemos venido enviando, puedas permanecer informado de todo lo que pasa en nuestra familia Securitas.

Aporta, comunícate y ayúdanos a construir nuestro medio de comunicación y a mantener informados a nuestros compañeros de nuestras actividades en las áreas. Envía información y fotos a comunicaciones@securitas.com.co o participa en el Grupo de whatsapp "Yo Soy Securitas", si aun no te has unido contáctate con Andrea Ricaurte al 3202310310 o al correo aricaurte@securitas.com.co y listo, así de fácil y te mantendrás informado.

Al Mes recibirás 4 ediciones diferentes: Sabias qué, Buena Actitud, RSC y Recuerda qué . ¡Espéralas!



Lee y Reflexiona

Antes de criticar, es mejor usar un espejo y no una lupa.

Para lograr mantener la Buena Actitud es importante pensar antes de actuar y detenerse un minuto antes de contaminar con malas ideas a los demás. Al ser miembros de un equipo podemos contagiar a nuestros coequiperos, deseas contagiar a los demás con tu alegría? o con tu amargura?. Piensa...

Motivación laboral

La palabra 'motivación' se deriva del latín motus, que significa movido, y de motio, que traduce movimiento y hace referencia a los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas hasta su culminación. En este sentido, está relacionada con la voluntad y el interés.

Por esta razón, la motivación laboral se constituye en un factor importante, ya que permite canalizar el esfuerzo, la energía y la conducta hacia el logro de objetivos que ayudan a las organizaciones y a la misma persona. Por esta razón, los líderes deben interesarse en recurrir a aspectos relacionados con la motivación, para coadyuvar en la consecución de las metas empresariales.



Líder: tienes una gran responsabilidad, piensa en tu equipo y sigue adelante. Recuerda que a través de tu ejemplo lograrás inspirar y hacer la diferencia.

Para tener en cuenta...



Lo que **SI** Motiva

- Tener metas
- Tener responsabilidad
- Tener autonomía
- Que mi equipo y mi líder me valoren
- Sentirme eficaz
- Ser aceptado por mis compañeros y mi equipo
- Tener los objetivos claros y visibles



Lo que **NO** motiva

- La desconfianza
- Los problemas, chismes y malentendidos en las relaciones laborales
- Falta de liderazgo
- Estar desinformado
- Falta de herramientas de trabajo y formación
- La falta de reconocimiento

Haciendo la Diferencia

10 Pasos poderosos para crear una actitud mental positiva

Sin lugar a dudas, mantener una actitud positiva es una de las grandes claves para avanzar hacia una mayor realización personal en la vida.

Aquí 10 sencillos pasos que puedes comenzar a dar para darle un giro positivo realmente importante a tu actitud.

1. Sonríe con mucha más frecuencia.

Cuando sonreímos estamos proyectando y haciendo bien a los demás, porque una sonrisa sincera siempre es contagiosa.

2. Empieza a pensar como pensaría esa persona que te gustaría ser.

Es difícil ser feliz, entusiasta o realizado si no es partiendo de pensar que eres feliz, entusiasta o realizado. Primero es pensar, y después vendrá fácilmente el ser



3. Bombardéate en positivo. Si comienzas a leer libros, artículos, a escuchar conferencias, ver películas, etc... que potencien una actitud positiva, conseguirás que todos esos materiales vayan dejando su huella en ti, y tu actitud comenzará a transformarse.

4. Empieza a cambiar tus acciones.

Empieza a pulir lo que necesites y transforma tu actitud para siempre.

5. Crea un ambiente a tu alrededor que te invite a dar lo mejor.

Si sabes crear un ambiente adecuado, tu actitud mejorará de manera espectacular.

6. Cambia tu fisiología.

Utiliza tu fisiología de manera poderosa y efectiva, y te resultará mucho más sencillo mantener una actitud positiva. Mantente erguido, muévete con decisión, respira de manera adecuada,... El impacto de todo ello en tu actitud te sorprenderá.

7. Modela a personas que admires.

Encuentra a alguien que tenga la clase de actitud que a ti te gustaría tener, y obsérvale y aprende. Sigue su ejemplo y verás como no puedes evitar que tu actitud también se contagie positivamente.

8. Ayuda a los demás. Hacer el bien a quien lo necesita obra milagros en nuestra propia actitud.

9. Relaciónate con personas positivas.

Son personas que te cargan de energía y te ayudan a darte cuenta de todo lo bueno que hay en ti. Siempre que tengas oportunidad, interactúa con personas que tengan una gran actitud. Comenzarás a sentirte como parte de ese grupo de personas a las que nos gusta ver la vida desde su perspectiva positiva.

10. Se constante. Para mantener una actitud positiva hay que trabajar en ello todos los días. Lo repito: **TODOS LOS DIAS.** Un estado de actitud positiva jamás es permanente si no se trabaja constantemente sobre el.

Así pues, el reto es claro: dar cada día esos pequeños pasos necesarios que te van a situar en la parte positiva de la vida. Y eso es un esfuerzo que solo tu puedes hacer por ti.

RUTINA DEL DIA A DIA

1 Respira 

Cuando te despiertas, realiza tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca mientras te dices a ti mismo que hoy será un gran día. Eso hará que empieces el día relajado y con energía.

Visualiza tu día 2 

Nada más empezar tu día, piensa como te gustaría que fuese y que querías que ocurriese. Empezar el día enfocado en tus metas te da constancia y te aporta la actitud que necesitas para conseguirlas.

Agradece 3

Todos los días agradece 5 cosas por las que te sientes bien, feliz, alegre y lleno de bienestar. No importa el tamaño de las cosas, sino que realmente te sientas agradecido.

La buena acción 4 

Haz buenas acciones siempre que puedas: desde ayudar a alguien a cruzar la calle, escuchar a un amigo o pasear a tu mascota aunque hoy no sea tu turno. Esta demostrado que cuanto más ayudas a los demás mejor te sientes.

Rie 5 

Nacemos con la capacidad de reír, así que intenta no perderla con los años y ríe siempre que puedas.

Rodeate de seres queridos 6 

Dedica tiempo a tu familia, amigos y seres queridos. Llama a alguien de hace tiempo. Escribe un email a un compañero de hace años... Relacionarse mejora el humor y ayuda a sentirse bien... Compruébalo por ti mismo :)

Relajate 7 

Reservate unos minutos todos los días para dar descanso a tu cuerpo y a tu mente, para alejar el ruido del día a día y para decir adiós a todos esos enemigos de nuestro ritmo acelerado: el estrés, la ansiedad, la impaciencia, las dudas, las prisas... Tomate unos minutos al día para meditar e inmediatamente empezará a notar sus más de cien beneficios (entre ellos, una sensación de paz, energía y bienestar).