

PERSONAS CON BIENESTAR. EQUIPOS MÁS FUERTES. MEJORES HÁBITOS DIARIOS. UNA NUEVA ETAPA SOSTENIBLE.

HOSTELERÍA Y SERVICIOS - PROGRAMA

Apoyo práctico de bienestar y comunicación para personas que trabajan de cara al público. Desarrolle habilidades adaptadas a la realidad del servicio.

Jordan Wellness le ayuda a explorar la presión, fortalecer habilidades y convertir la reflexión en pasos prácticos adaptados a su vida.

- EVALUAR.
- COMPRENDER.
- COACHING.
- DESARROLLAR.
- ACTUAR.

EXPLORACIÓN DEL BIENESTAR PERSONAL

Explore presiones, fortalezas y prioridades mediante reflexión guiada.

ESTRÉS

¿Qué le exige más ahora?

FORTALEZAS

¿Qué fortalezas puede usar?

VALORES

¿Qué le importa más?

RESILIENCIA

¿Qué le ayuda a reajustarse?

HÁBITOS

¿Qué rutinas le apoyan?

METAS

¿En qué desea trabajar?

Herramientas de reflexión, no pruebas clínicas. Aplique lo aprendido.



USTED CUIDA LA EXPERIENCIA DEL CLIENTE. CUIDE TAMBIÉN LA SUYA.

Habilidades prácticas de bienestar y desempeño para su próximo paso.

HABILIDADES QUE DESARROLLAMOS

- BIENESTAR MENTAL Y RESILIENCIA**

Practicar reajustes breves para jornadas de servicio exigentes.
- DESEMPEÑO Y RUTINAS DIARIAS**

Elegir prioridades y rutinas claras entre turnos.
- BIENESTAR EMOCIONAL**

Preparar respuestas a situaciones cotidianas frustrantes.
- COMUNICACIÓN Y RELACIONES**

Ensayar conversaciones con clientes, colegas y supervisores.
- CONFIANZA ANTE EL CAMBIO**

Desarrollar confianza en las interacciones del equipo.
- CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL**

Fortalecer colaboración y liderazgo cotidiano.

SERVICIOS DE BIENESTAR Y DESEMPEÑO

1. REFLEXIÓN DE BIENESTAR

- Reconocer presiones
- Identificar fortalezas
- Aclarar prioridades
- Elegir un enfoque

2. COACHING INDIVIDUAL

- Su contexto y metas
- Reflexionar y ensayar
- Revisar la práctica
- Acordar el siguiente paso

3. RESILIENCIA Y HÁBITOS

- Rutinas de apoyo
- Límites y descanso
- Prácticas de recuperación
- Hábitos pequeños y viables

4. PLAN DE DESEMPEÑO

- Una meta significativa
- Acciones manejables
- Revisar su progreso
- Ajustar su plan

5. PRÁCTICA DE COMUNICACIÓN

- Preparar una conversación
- Practicar mensajes claros
- Explorar expectativas
- Pedir apoyo útil

6. APRENDIZAJE GRUPAL

- Definir prioridades
- Acordar el alcance
- Practicar habilidades
- Elegir acciones de seguimiento

TRES NIVELES DE APOYO

- NIVEL 1**
RECARGAR

Reflexione sobre la presión actual y elija un punto de partida.
- NIVEL 2**
DESARROLLAR

Practique habilidades con coaching, reflexión y un plan personal.
- NIVEL 3**
AVANZAR

Converse sobre un plan más amplio con práctica y revisiones.

EL MARCO J-WELL

- J** **JORNADA**
Comprenda su punto de partida.
- W** **BIENESTAR**
Dé espacio al bienestar.
- E** **ENERGÍA**
Elija rutinas de apoyo.
- L** **LIDERAZGO**
Practique acciones con propósito.
- L** **CONTINUIDAD**
Cree hábitos que pueda sostener.

OBJETIVOS POR LOS QUE TRABAJAR

- ✓ Preparar una rutina práctica de reajuste
- ✓ Ensayar una conversación difícil con un cliente
- ✓ Aclarar relevos y expectativas
- ✓ Practicar comentarios constructivos
- ✓ Planear límites ante cambios de turno
- ✓ Elegir una práctica compartida del equipo

LA CONEXIÓN QUE CREA IMPULSO

