

# DECÁLOGO DE HÁBITOS SAUDABLES PARA A CONVIVENCIA LABORAL NO SERVIZO GALEGO DE SAÚDE

## kit de primeiros auxilios para a convivencia

### HÁBITO 1>

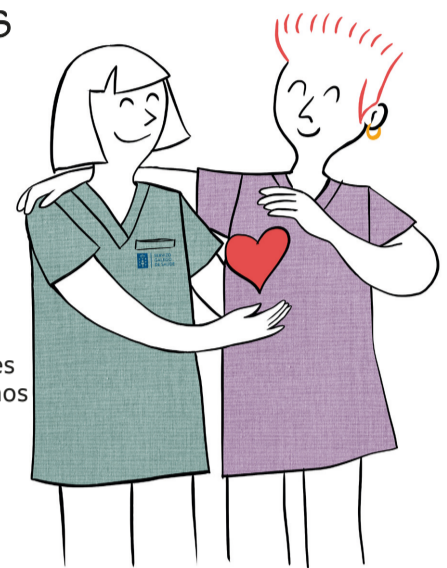
Comprométete co benestar laboral e pon da túa parte para crear un ambiente de traballo agradable e sostible.



Crear un bo ambiente de traballo tamén depende de cada un de nós, fagamos a nosa parte para manter a harmonía na convivencia!

### HÁBITO 2>

Trata os demais con respecto, amabilidade e discreción.



Trata con consideración a todas as persoas do teu equipo. Elixer ser amable. O respecto é un dos valores máis importantes que temos os seres humanos.

### HÁBITO 3>

Comunícate de forma adecuada e busca o diálogo.



Dirixete aos demais co ton e formas correctas, buscando o diálogo sen interromper nin xulgar, escoitando activamente e expresándote asertivamente.

### HÁBITO 4>

Practica a escoita para comprender.

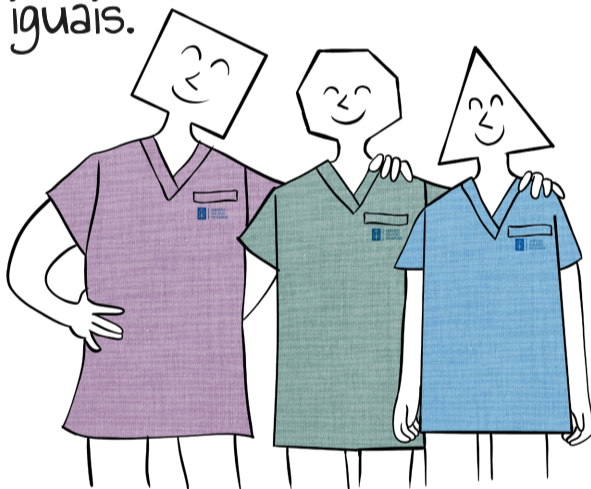


Escoita con interese, atención e empatía a outra persoa. Practica a escoita para entender (no só para responder), procurando ver as cousas desde a súa perspectiva.

### HÁBITO 5>

Súmate á cultura de paz aceptando que somos diversamente iguais.

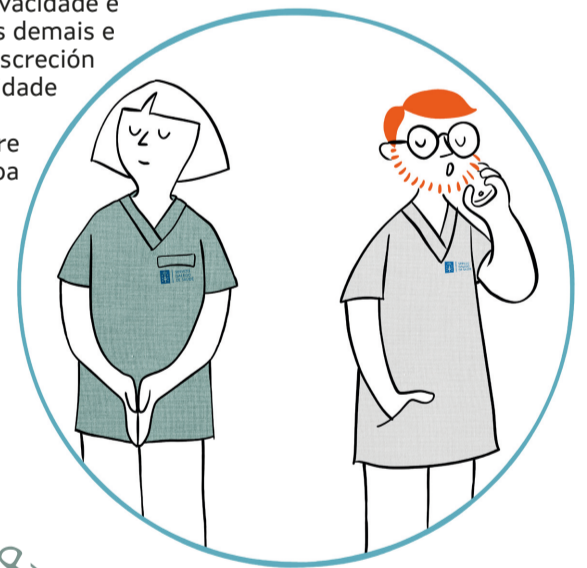
Sé motor da cultura de paz ao teu arredor, aceptando a nosa pluralidade como fonte de enriquecemento e xerando un ambiente inclusivo no teu contorno.



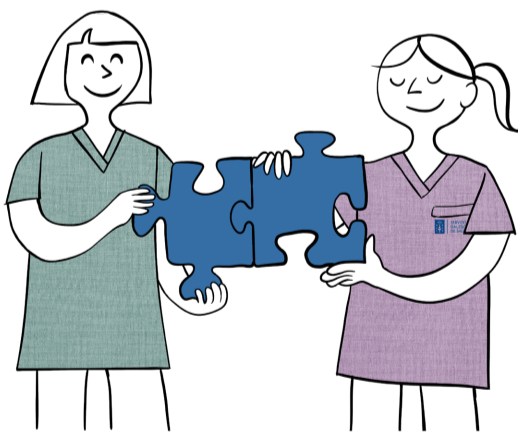
### HÁBITO 6>

Respecta a intimidade e o espazo persoal dos demais.

Respecta a privacidade e intimidade dos demais e manexa con discreción e confidencialidade a información que teñas sobre calquera persoa do Sergas.



### HÁBITO 7>



Aposta por un contorno de traballo colaborativo e participativo.

Sé solidaria/o, colabora e apoia a quen o necesite. Pensa que as metas se acadan mellor coas achegas de moitas persoas, promovendo o talento colectivo.

### HÁBITO 8>

Pensa en opción "gañar-gañar".

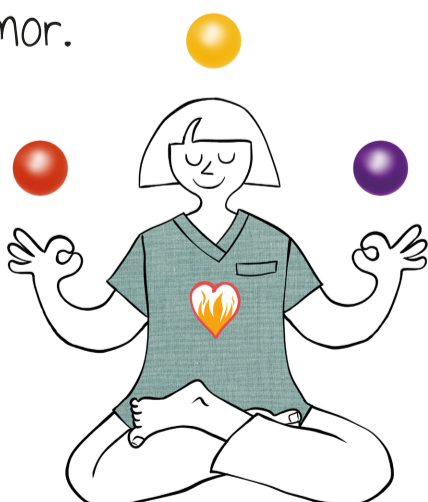


Ante un problema ou conflito evita buscar 'culpables' e enfócate na solución, analizándoo de xeito obxectivo e buscando opcións de beneficio mutuo.

### HÁBITO 9>

Redescubre e equilibra as túas 3 enerxías: fortaleza, compaixón e humor.

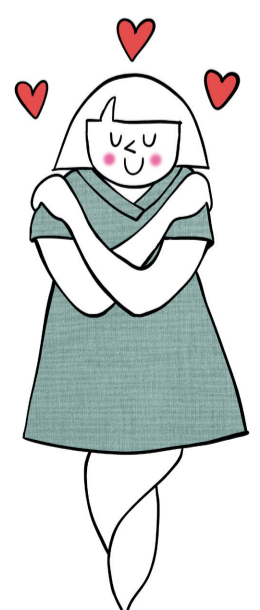
Busca en ti as enerxías da fortaleza (determinación, forza), compaixón (tenrura, humanidade) e humor (creatividade, flexibilidade) para afrontar os retos e as oportunidades da vida.



### HÁBITO 10>

"Afía a túa serra": practica o autocoidado compasivo.

Se queres cortar unha árbore terás que afiar a túa serra... así que lembra: antes de calquera outra cousa, é necesario autocoidarse a nivel físico e emocional.



#grazasxtanto

#aoteulado

