



EL DESCANSO DE LOS LÍDERES

Visiona el vídeo con tu equipo.

Para este ejercicio necesitarás 20 minutos con tu equipo y una sala donde proyectar el vídeo.

Después de haber visto juntos el vídeo, abre un debate con tu equipo sobre la importancia de cuidarse para poder cuidar. Sobre la necesidad de encontrar espacios para el descanso, el ejercicio y el ocio, como para del día a día.

Invita a tu equipo a que imaginen formas concretas con las que se comprometan para darse esos momentos, en caso de que aún no lo estén haciendo. Anímalos a que compartan sus planes y pregúntales de vez en cuando si están cumpliendo. Puedes proponerles también alguna medida, como por ejemplo la desconexión digital a partir de una hora concreta y durante los fines de semana.

Si estás de acuerdo con esto (porque si no opinas así va a sonar forzado), asegúralos que es un elemento importante para ti y que crees firmemente en que descansar y darse momentos de ocio y deporte mejora el desempeño profesional de las personas.

Además de decirlo, procura ser ejemplo para tu equipo y comparte con ellos cómo haces tú para encontrar momentos para el autocuidado y cuantas horas le dedicas al descanso.

Termina agradeciendo a todos su participación.