**72Kilos & las evaluaciones de desempeño**

“Gente que para”

**Email 2: Bienestar**

**Asunto:** Gente que para y valora 💜 | Bienestar laboral

Texto:

**¿Eres feliz?**

Cuando hablamos de bienestar, hay 3 tipos de personalidades. Las que priorizan:

* **La felicidad:** valoran divertirse en el trabajo y estar en entornos de bajo estrés.
* **El significado:** se preocupan por tener un trabajo en línea con sus valores y que tenga un significado para ellos.
* **La riqueza:** les gusta aprender nuevas cosas, resolver problemas, … Es decir, la novedad.

Conocernos a nosotros mismos nos permite identificar qué buscamos en nuestro trabajo. Para ello, **te recomendamos**:

Día 1: La ciencia de la felicidad.

* [Unidad 2: el Test del Bienestar](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/82065-la-ciencia-de-la-felicidad/ghcc/4104ea2d-bf2f-43f6-a2bb-c19f407505cf) (¿Qué factores contribuyen a tu alegría?)

Día 2: Cómo combatir el burnout.

* [Unidad 2: Test de Riesgo (¿Corres el riesgo de sufrir burnout?)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/31448-como-combatir-el-burnout/ghcc/82c859f7-ddc1-47b3-b423-b6916edc96c5)

Día 3: Gestión del tiempo:

* [Unidad 2: A practicar (cuestión de prioridades)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/16335-gestion-del-tiempo/ghcc/80f34ab6-5c8a-40af-8cd0-5494e802daaa)

Día 4: La felicidad está en tus manos.

* [Unidad 1: momentos (¿Cuál es el secreto de la felicidad?)](https://my.goodhabitz.com/es-es/courses/10094-la-felicidad-esta-en-tus-manos/gh/937f39dd-7dfe-428e-a256-c1ef4e16bec6)

**Consejo práctico:** escribe en el reverso de [la postal de 72Kilos](https://goodhabitz.euwest01.umbraco.io/media/updd1k5f/postal-bienestar.pdf) qué te hace feliz en el trabajo, qué puedes mejorar y qué podemos hacer como empresa para contribuir en tu bienestar. Puedes compartirla en tu evaluación o enmarcarla.

Escribir es otra manera de leer la vida.