

En 9 pasos, Cómo hacer un currículum vitae moderno

Un buen currículum vitae (CV) llama la atención de quien lo recibe y asegura una entrevista. El currículum se puede hacer de muchas maneras, tienes que escoger el CV en función de tu formación y empresa a la que quieres acceder. Piensa en el currículum Vitae como una campaña publicitaria, es la primera impresión que tendrá el lector de cómo eres. Debes mostrar tus logros académicos y tu experiencia laboral, en caso que la tengas, de lo contrario hay otras opciones para hacer tu hoja de vida. Un currículum moderno debe ser conciso, claro, bien estructurado, sin errores ortográficos y honesto.

En el IIBE tenemos diversos programas de formación para mejorar sus habilidades y destrezas ejecutivas, consúltenos.

<http://negocios.uncomo.com/articulo/como-hace-un-curriculum-vitae-moderno-2675.html>

Estrés laboral al límite, Test para medir el burnout.

Salud laboral: Cuidado con el *burnout* (estrés laboral al límite)

Es importante reconocer que este padecimiento nos amenaza a todos. El exceso de trabajo, la preocupación por el alto nivel de responsabilidad, la presión por cumplir objetivos en cortos periodos de tiempo, la competencia y otros factores más, hacen que el riesgo se incremente drásticamente. Ahora les ofrezco una pequeña prueba basada en el cuestionario de Maslach, psicóloga que identificó este síndrome y utilizó por primera vez el término *burnout* en 1976. Este test intenta medir la frecuencia y la intensidad con la que se padece el *burnout*. Las respuestas miden 3 categorías: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Para IIBE la salud integral del colaborador es primordial por ello ponemos a su disposición conocimiento, herramientas y profesionales que pueden ayudarle en la prevención de estos y otros riesgos psicosociales en la empresa.

Ver archivo adjunto. (ponerlo como link)

Test, cómo te organizas?

¿Cuántas veces te falta el tiempo? ¿Semanalmente? ¿A diario? ¿A todas horas? Todo el mundo cree que nunca hay tiempo suficiente para acabar con todas las tareas del día. Pero lo hay, para lo importante lo hay.

En cuánto sepas cómo administrar tu tiempo te harás con el control. En lugar de ir de un sitio para otro en el trabajo, un poco de aquí, un poco de allí (para finalmente no hacer mucho en ninguna de las tareas), utilizarás el tiempo inteligentemente, sabiendo que tareas elegir y cuando ponerte con cada una. Esencial para lograr algo de valor.

Te propongo un cuestionario interactivo de Gestión del Tiempo para ayudarte a identificar qué aspectos dominas y cuáles no. Tras los resultados, sabrás qué herramientas específicas necesitas. Cuando las utilices empezarás a notar mejores resultados.

Aplicando las habilidades y consejos de gestión del tiempo en esta sección, optimizarás tu esfuerzo. Concentrarás tu tiempo y energía en tareas de alta rentabilidad. Prepárate para lograr muchos más beneficios con tu limitada porción de tiempo.

Para el IIBE tu tiempo es oro, por eso lleva con nosotros diversos seminarios y talleres que potencializarán sus habilidades y destrezas para organizarte de la mejor manera.

Descarga y aplica este test. (archivo sobre test)

¿Cómo resolver problemas? Con coaching sistémico

Te brindamos en este link un audio para que aproveches tu tiempo y aprendas algunas destrezas para resolver problemas.

<https://www.youtube.com/watch?v=bBAb5SDFC5A&list=UU1bpijD0RHo2thAWaMrNhUg&index=150>

El Manuscrito de los 6 poderes Éxito personal, Libro gratis.

Cita el autor: “Mi experiencia de vida me ha enseñado que existe un secreto para el éxito; éxito tanto en el plano material como en el ámbito de bien-estar interior. El secreto está reservado a aquellos que tienen la sabiduría de aceptarlo o, que lo poseen naturalmente”.

Descarga aquí este libro gratuitamente (pdf)