

Buenos días

Si estás trabajando desde tu casa a raíz del estado de alarma por los efectos del coronavirus en nuestro país, desde UPM queremos ayudarte en este momento, porque el trabajo remoto puede presentar desafíos únicos. Especialmente si no estás acostumbrado, te puede ser difícil lograr el mismo nivel de concentración que podrías tener en un despacho. Y cuando de repente te alejas del resto de tu equipo, la falta de colaboración y conexión puede ser difícil de gestionar.

A continuación, te dejamos algunos consejos para reducir las distracciones y proteger tu bienestar.



Teletrabaja y se parte de la solución

En nuestro compromiso por acompañarte en este momento, queremos brindarte consejos para que la experiencia de teletrabajo sea lo más positiva posible.



Te invitamos a leer un post sobre Tips para teletrabajar eficazmente, reduciendo distracciones y aumentando nuestro bienestar.

[¡Haz clic aquí para ver el post!](#)

¿Has visto ya el PACK TELETRABAJO?

¿En qué consiste?

Es un PACK de cursos de contenido exclusivo, donde encontrarás, entre otros, los siguientes cursos:

- Aprende a trabajar eficazmente desde casa
- Consejos para realizar videoconferencias efectivas
- Cómo poner foco a nuestros objetivos
- Técnica de relajación y gestión del estrés

Y mucho más...

¿Por qué?

Por que en estos tiempos queremos ser parte de la solución. Queremos ayudarte a adquirir las habilidades necesarias para teletrabajar eficazmente.

Por ello te ayudaremos a adquirir las habilidades técnicas para poder teletrabajar y te acompañamos en la parte emocional. Y si eres líder de un equipo, te damos las herramientas para que puedas liderar a tu equipo a distancia.

[¡Si quieres descubrir el PACK TELETRABAJO completo haz clic aquí!](#)