

## *Active Workplace Formación de los supervisores*



### **Facilitador:**

Estas actividades para supervisores incluye una formación de supervisores promotores, una hoja de seguimiento del comportamiento y una hoja de observación entre supervisores. Puede utilizarse como parte del conjunto de herramientas de Active Workplace o como una herramienta independiente, dependiendo de la parte del programa que esté implementando. La Formación para Supervisores Promototes ofrece la oportunidad de aprender sobre cómo mejorar el apoyo a la salud, seguridad, bienestar y el equilibrio entre el trabajo y la vida privada de todos los empleados. Las actividades de seguimiento y de observación entre supervisores están diseñadas para ayudar a los supervisores a aplicar la información que han aprendido en la formación de Supervisor Promotor.

Para llevar a cabo esta actividad, distribuya la Formación de Supervisor Promotor a los supervisores participantes y déles tiempo para completar la formación (unos 30 minutos). Cuando los supervisores completen la formación, entrégueles la hoja de trabajo de seguimiento del comportamiento (diapositivas X-X) y la hoja de trabajo de observación entre supervisores (diapositiva X). Haga que los supervisores sigan las instrucciones de cada hoja de trabajo para completar las dos actividades.

Para la observación entre supervisores, se pide a los supervisores que utilicen la tabla proporcionada para registrar la frecuencia con la que ven a otros supervisores proporcionando apoyo a la salud total del trabajador o apoyo familiar a los empleados. Hay una hoja de cálculo opcional que puede utilizarse para calcular y mostrar el número total de comportamientos de apoyo de todos los supervisores participantes durante el período de dos semanas. Si desea proporcionar a los supervisores esta información, puede recopilar todas las tablas de observación de los supervisores, introducir la información en la hoja de cálculo y mostrar a los supervisores los gráficos resultantes.



# Active Workplace

## Seguimiento del comportamiento del supervisor



### Supervisores:

Establezca una meta personal vinculada a un comportamiento promotor de salud o apoyo familiar para registrar esta actividad. Se le pedirá que haga un seguimiento de su comportamiento relacionado con su objetivo en los días que trabaje durante las próximas dos semanas. Hay algunas opciones de comportamiento que se enumeran a continuación entre las que puede elegir. Tómese un momento para pensar en lo que más le conviene.

### Opciones de seguimiento relacionadas con el supervisor promotor:

- Comportamientos promotores de salud
- Comportamientos de apoyo familiar

### Escriba sus objetivos personales aquí:

**Actividad**

**Objetivo diario**

**Comportamientos de apoyo**

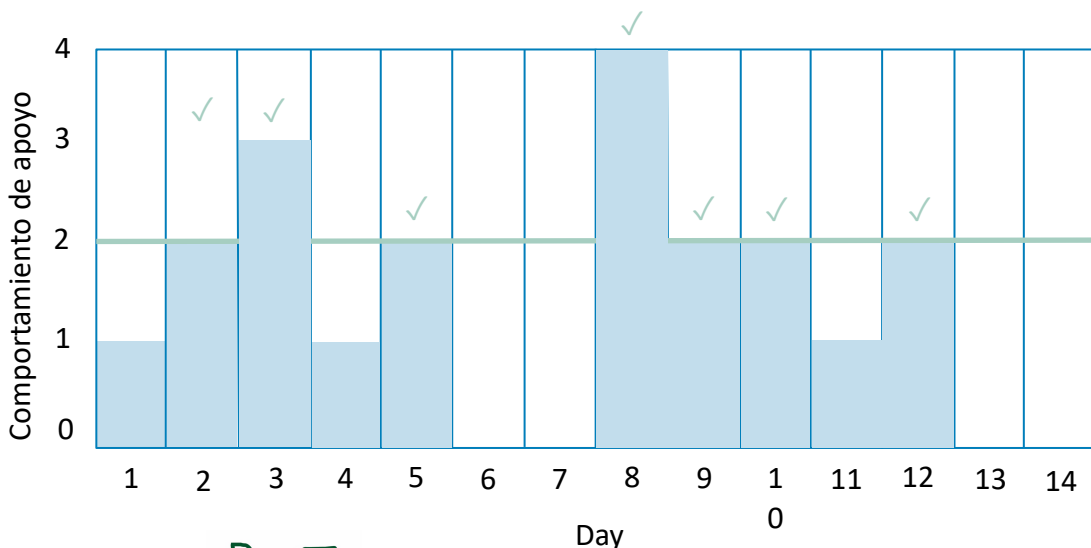
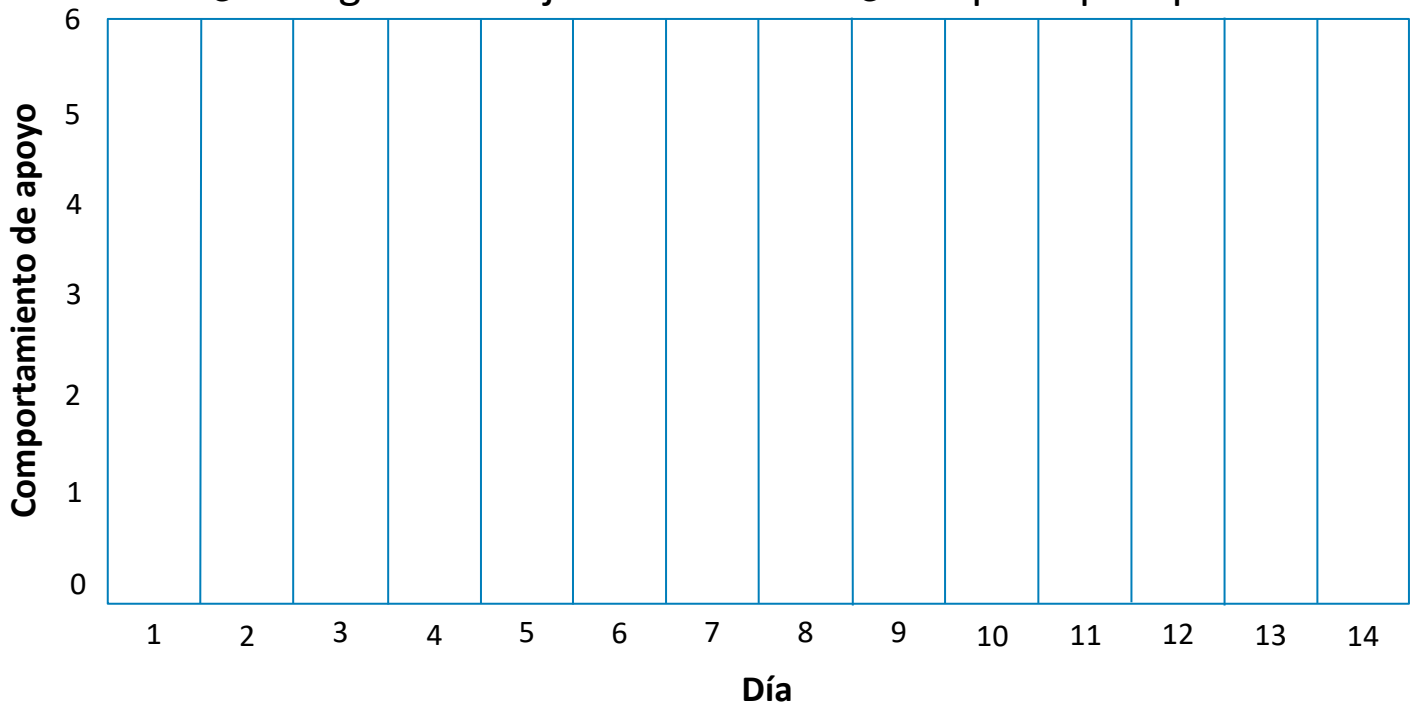
Enhorabuena por haber fijado un objetivo. Utiliza el gráfico de la página siguiente para registrar tu actividad durante las próximas dos semanas y ver si estás en camino de cumplir tu objetivo.

# Active Workplace seguimiento del comportamiento del supervisor



**Supervisor:** Dibuja una línea horizontal en el gráfico para marcar tu objetivo diario. Registra tu actividad diaria durante las dos próximas semanas. Al final de la página encontrarás un ejemplo de gráfico rellenado.

¿Consigues tu objetivo cada día? ¿Por qué o por qué no?



**Ejemplo de un gráfico de seguimiento del comportamiento completado.**

Actividad:  
Comportamientos de apoyo familiar

Objetivo diario: 2 comportamientos de apoyo familiar

# Active Workplace Observaciones entre supervisores



## Supervisores:

Durante esta actividad, piense en lo que aprendió en la Formación de Supervisores Promotores. Utilice la siguiente tabla para registrar cuántas veces ve u oye a otro supervisor mantener una conversación relacionada con el apoyo a la salud total del trabajador (TWH) o el apoyo a la familia con un empleado cada día durante dos semanas. Por favor, comuníquese estas cifras al facilitador si se lo pide.

Día #	Fecha	Número de conversaciones de apoyo a la salud del trabajador	Número de conversaciones de apoyo familiar
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			
Día 8			
Día 9			
Día 10			
Día 11			
Día 12			
Día 13			
Día 14			