



# HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL TELETRABAJO



# BIENVENIDO/A

## CARTILLA DE EJERCICIOS Y NOTAS.

### Recomendaciones para hacer uso de esta cartilla.

1. Se diseñó para complementar el aprendizaje en el taller virtual, y puede trabajarse sin necesidad de imprimir, puedes descargarla y añadir tus notas directamente para ahorrar papel y tiempo.
2. Completa las actividades, que te facilitaran el aprendizaje y la participación.
3. Durante y después de la sesión, piensa como implementar los aspectos tratados en el taller virtual.
4. La cartilla y tus notas, te facilitaran procesar la información recibida y compartirla con tu equipo para llegar a implementar los aspectos que consideres aportan a tu gestión empresarial.

# AUTO-VALORACIÓN

Actualmente,

<b>COMPORTAMIENTO O ACTITUD</b>	<b>MUY POCO</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
1. Duermo el número de horas suficientes.			
2. Siento que estoy sobrecargado de trabajo			
3. Realizo diferentes tareas de Forma simultánea.			
4. Planeo y cumpla mi agenda diaria.			
5. Tengo acumulación de tareas pendientes.			
6. Realizo pausas activas y trabajo en bloques temáticos			
7. Mantengo gran parte de mi jornada laboral en reuniones.			
8. Existe claridad de los indicadores de resultado, los entregables o productos que debo entregar.			
9. Poseo buen dominio de la tecnología. Programas, herramientas.			
10. Trabajo en equipo y de forma colaborativa.			



## Mis nota y Reflexiones

A large empty rectangular box with a dashed border, intended for writing notes and reflections.

H +	A+
H -	A-

*Lista los beneficios del teletrabajo (personales y a tu entorno)*



Explora y conoce cuanto te ahorras y cuanto le ahorras al planeta,  
haciendo teletrabajo.

Ingresa a <https://calculapp.apli-k.com/publica.php>



# Gracias

**Si tienes inquietudes o deseas ampliar la información**

**Contáctanos.**

**Podemos apoyar tu procesos personales y  
empresariales.**

[www.integro-servi.com](http://www.integro-servi.com)

[admon@integro-servi.com](mailto:admon@integro-servi.com) – [Mjimenez@integro-servi.com](mailto:Mjimenez@integro-servi.com)

Móvil: (57) 316 619 6605 - 315 540 5469 – 310 767 4115