

## Supervisores se unen a los entrenadores

¿Cómo están los supervisores trabajando con los entrenadores de éxito en Michigan y en todo el país para resolver problemas de trabajo o casa para que los empleados pueden sobresalir en su trabajo? Conozca a su entrenador de éxito!

### Ver un entrenador de éxito es una gran oportunidad.

Muchas veces la gente busca la ayuda de entrenadores de salud, entrenadores de bienestar, entrenadores de carrera y otros tipos para lograr sus objetivos. A menudo pagan mucho dinero por estos servicios, pero su entrenador de éxito no es un costo para usted, y es proporcionado por su empleador como un beneficio. El entrenador de éxito está disponible en su lugar de trabajo para su conveniencia.

**Una relación confidencial.** En primer lugar, las conversaciones con su entrenador de éxito no se compartirán con nadie más sin su permiso. Traiga cualquier problema para obtener ayuda y recursos para lograr sus sueños.



**Ver el entrenador de éxito es visto como un paso positivo.** Si su empleador lo ve dirigiéndose hacia la oficina del entrenador de éxito o charlando con ellos en el vestíbulo, estarían impresionados de que está tomando pasos hacia el éxito. Si usted es un éxito, su empresa tiene una mejor oportunidad de ser un éxito también.

**Cómo los supervisores utilizan los entrenadores de éxito.** Los supervisores trabajan con los entrenadores de éxito para conectar a los empleados con programas de capacitación y educación. Algunas compañías requieren que los empleados vean al entrenador de éxito cuando tienen problemas de asistencia o problemas disciplinarios. Esta es una gran manera para que los empleados no sólo vuelvan a la pista, sino

que encuentren soluciones a obstáculos tales como cuidado de niños, transporte, vivienda y más.

**Un ejemplo de asociación.** La entrenadora de éxito Nicole Schwarz (Lakeshore ERN, del condado de Mason) asiste a las reuniones de supervisor para construir una relación y mantener a los supervisores conscientes de los recursos disponibles. Los supervisores son fuentes de referencia ideales porque a menudo son la primera persona con la que un empleado puede ir con una necesidad", dijo Nicole. "Trabajar juntos hace que todo el mundo sea más fácil".

**Pensamientos del supervisor.** Un supervisor de una empresa de Lakeshore ERN refiere a los empleados al entrenador de éxito

### Southwest Michigan Employer Resource Network St. Joseph County

#### Our goal...

Creating access and resources for employee success at work and in life.

#### Member Companies

- ◆ American Axle Mftg.
- ◆ CLS Image
- ◆ GT Independence
- ◆ Summit Polymers
- ◆ TH Plastics
- ◆ Sturgis Molded Products
- ◆ WSI Talent

#### Strategic Partners

- ◆ Michigan ERN
- ◆ Michigan Works! Southwest
- ◆ Southwest Michigan First
- ◆ WE Upjohn Institute

para dirigir cualquier problema que pueda estar impidiendo a un empleado de tener éxito. "El entrenador de éxito es muy útil si veo a un empleado luchando. No siento que necesito saberlo todo - simplemente puedo referir al empleado a ellos para que manejen las preguntas."

*Fuente: Michigan ERN*

**Sarah Beckle, Success Coach**  
Sarah@ERNSuccessCoach.com  
269-548-9915 (cell)

**GT Independence**

215 Broadus St, Sturgis

♦ Viernes: 10:00am-2:00pm

**Peter Sanchez, Success Coach**

Peter@ERNSuccessCoach.com  
269-270-2038 (cell)

**American Axle Manufacturing**

1 Manufacturing Way, Three Rivers

♦ Lunes: 6:00am-10:00am (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)

♦ Lunes: 12:00pm-4:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

**CLS Image**

4200 Manchester Rd, Kalamazoo

♦ Viernes: 5:30am -9:30am

**Sturgis Molded Products**

1950 Clark St, Sturgis, MI 49091

♦ Miércoles: 12:00pm-4:00pm (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)

♦ Miércoles: 7:00am-11:00am (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

**Summit Polymers**

1211 Progress St, Sturgis

♦ Martes: 7:00am-11:00am (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)

♦ Martes: 12:00pm-4:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

**TH Plastics**

401 N Locust St, Mendon

♦ Jueves: 7:00am-11:00am (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)

♦ Jueves: 12:00pm-4:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

**WSI**

1950 Clark St, Sturgis

♦ Miércoles: 7:00am-11:00am (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)

♦ Miércoles: 12:00pm-4:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

\* 1st/3rd & 2nd/4th = semana del mes

**Walk-in Welcome**

Call, email or text for appointments.  
Off-site meeting locations available.  
Request additional times if needed.  
Se habla español.

**Philosopher's Square**

*"Venir juntos es el principio,  
mantener juntos es progreso, trabajar  
juntos es éxito."*

~ Henry Ford

**Herramienta de tasas de seguro de coche**

Llegar a trabajar a tiempo cada día es crucial para mantener su trabajo. Entre reparaciones, mantenimiento, seguros y gas, tener un automóvil puede ser muy costoso.

**Comparación de precios.** Una manera que usted puede ahorrar es comparar tarifas del seguro. Llamar a cada empresa puede llevar mucho tiempo. En el pasado, tenías que revisar un sitio, luego saltar a otro e ingresar toda tu información de nuevo.

**Herramienta en línea.**

EverQuote.com no es una aseguradora, sino un mercado de comparación de compras con la información para ayudarle a ahorrar dinero y tiempo todo en un solo lugar.

**Nuestra prueba.** Un empleado que había hecho previamente su tarea en los precios de seguro probó EverQuote.com. "Pase unas horas llamando a las compañías y dando mi información a cada una, una y otra vez", dijo Jennifer. "Después de poner mi información en EverQuote, mostró la información de mi compañía actual y el precio. No encontré una cotización más barata, pero confirmé que estoy pagando el precio más bajo que hay para mí."

**Otros ahorros de transporte.** Su entrenador de éxito es un experto en recursos estatales, federales y comunitarios. Ellos pueden determinar su elegibilidad y ayudarle a solicitar asistencia como tarjetas de gasolina, reparación de automóviles y más. Si poseer un automóvil está fuera del alcance para usted en este momento, pueden ayudar a determinar otras opciones de transporte como carpool, rutas de autobús y otras soluciones. También pueden ayudar con el presupuesto para hacer que su dinero se extienda aún más. Envíe un mensaje de texto, correo electrónico o llame hoy mismo.

Fuente: Michigan ERN

**Mantenerse hidratado**

Los entrenadores de éxito de la Greak Lakes Bay recientemente compartieron sus estrategias para mantenerse hidratados en el lugar de trabajo. Ellos utilizan la tecnología a través de Fitbits con botellas de agua inteligentes para rastrear y animar a sí mismos para hidratarse.

**¿Cómo contribuye el agua potable al éxito?** Varios estudios han relacionado la deshidratación con un menor rendimiento físico y mental. Puede tener un gran impacto en su empresa.

**Hidrate para su salud.** La deshidratación puede ser una condición seria que puede conducir a problemas que van desde los pies hinchados o un dolor de cabeza a enfermedades que ponen en peligro la vida como un golpe de calor. La deshidratación también se ha relacionado con más accidentes relacionados con el trabajo.

**El agua es mejor.** El agua es lo mejor para beber para mantenerse hidratado. Las fuentes de agua también incluyen frutas y verduras que contienen un alto porcentaje de agua. Bebidas deportivas con electrolitos puede ser útil para personas que ejercen vigorosamente en clima caliente, pero tienden a ser altos en azúcar y calorías.

**¿Cuánto necesita beber?** No espere hasta que tenga sed, para ese momento, usted está deshidratado. Las personas que transpiran fuertemente necesitarán beber más que alguien que no lo hace. Ciertas condiciones médicas, como diabetes o enfermedad cardíaca, también pueden significar que usted necesita beber más agua. Lo más fácil de hacer es prestar atención al color de la orina. Pálido y claro significa que estás bien hidratado. Si está oscuro, beba más líquidos.

**Hacer una meta.** Ya sea a través de la tecnología o notas, recuerde hidratar y comience con 8 oz, 6-8 veces al día.

Fuente: Industrial Safety & Hygiene News; American Heart Association