



LAKESHORE  
EMPLOYER RESOURCE NETWORK

# Newsletter

Mayo del 2019

Volumen 5 Cuestión 5

## ¡La Positividad es el Camino al Éxito!

Los lugares de trabajo positivos son más exitosos con el tiempo porque los empleados tienen una mayor sensación de bienestar. ¿Cómo puedes hacer de tu empresa un lugar más feliz para estar?

### Cómo se relaciona la positividad con el éxito.

Los empleados que trabajan para ser positivos tienen mejores relaciones, y amplifican sus habilidades y creatividad. Son más capaces de manejar el estrés y recuperarse de las dificultades. Cuando las empresas tienen culturas positivas, logran más, lo que les permite a los trabajadores sobresalir en sus carreras.

**Manejar relaciones difíciles.** Siempre sea cortés con un compañero de trabajo difícil. Su profesionalismo se hará notar; y, ese compañero de trabajo incluso podría convertirse en un amigo.

**Comprender los sentimientos de los demás.** Si alguien está teniendo dificultades, ponte en sus zapatos.

¿Cómo podrías ser de ayuda? Dale saber sobre el entrenamiento de éxito gratuito y confidencial que se ofrece en su lugar de

*Luchamos mientras tenemos experiencias, aprendemos y crecemos, sin importar nuestro nivel de trabajo o etapa de la vida.*



trabajo, ofrezca un oído atento durante el almuerzo o dales un saludo amistoso al comienzo de su turno. Puede que te sorprenda lo lejos que puede llegar una sonrisa cálida.

**Sepa que cada persona está trabajando en progresar.** A menudo no conocemos completamente la historia de un compañero de trabajo o las dificultades que están atravesando. "Viéndonos a nosotros mismos y a los demás como trabajos en progreso puede ayudarnos a aprender mucho de unos a otros", dijo Heath Ring, Coach de éxito (Marion ERN).

**Muestra respeto.** Cuando demuestras respeto por los demás en el lugar de trabajo, la gente te respetará. Recuerda decir por favor y gracias. Cuando las personas le hablan, escuche lo que están diciendo y haga contacto visual para demostrar que está escuchando. Espere hasta que otras personas

hayan terminado de hablar antes de responder para no hacer que se olviden de lo que querían decir.

**Abrazar nuevas ideas.** Ya sea un supervisor con un nuevo proceso o un coach de éxito que ofrezca ayuda para enfrentar un desafío u objetivo, recuerde que la vida siempre está evolucionando. Nos destacamos en el trabajo y en la vida cuando analizamos que podría ser mejor para nosotros mismos, aceptar ayuda y continuar avanzando en alcanzar nuestras metas.

**Ten una buen actitud.** Tener una actitud positiva en general 'afectará muchos aspectos de su trabajo. Una buena actitud le ayudará a sobrellevar la presión y el estrés, así como a ser más flexible en su trabajo. Compartir su positividad lo ayudará a crecer en su posición, alentará a sus compañeros a ser

### Lakeshore Employer Resource Network

#### Our goal...

Creating access and resources for employee success at work and in life. We partner with employees who work for:

#### Member Companies

- ◆ Arbre Farms
- ◆ Country Dairy
- ◆ GHSP
- ◆ Michigan Freeze Pack
- ◆ Oceana Foods
- ◆ Oceana County Medical Care Facility
- ◆ Peterson Farms
- ◆ Shelby State Bank
- ◆ Valley City Metal Products

#### Strategic Partners

- ◆ Great Lakes Energy People's Fund
- ◆ Michigan ERN
- ◆ Oceana County Community Foundation
- ◆ Oceana Hispanic Center
- ◆ Pennies from Heaven
- ◆ Shelby State Bank
- ◆ United Way of the Lakeshore

positivos y, en última instancia, lo ayudará a sobresalir en su carrera. Fuente: Ohio ERN; Michigan ERN; Harvard Business Review

**Eva Berumen Reyna**  
Eva@ERNSuccessCoach.com  
231-329-7882 (cell)

#### Arbre Farms

- ◆ Martes: 6:30am-10:30pm (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Martes: 12:00pm-4:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

#### Country Dairy

- ◆ Miércoles: 3:15pm-5:15pm (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Miércoles: 10:00am-12:00pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

#### GHSP

- ◆ Miércoles: 6:00am-10:00am

#### Michigan Freeze Pack

- ◆ Miércoles: 10:00am-12:00pm (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Miércoles: 3:15pm-5:15pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

#### Oceana Foods

- ◆ Viernes: 6:30am-10:30am (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Viernes: 10:30am-2:30pm (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

#### Oceana Co. Medical Care Facility

- ◆ Viernes: 10:30am-2:30pm (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Viernes: 6:30am-10:30am (2<sup>nd</sup>/4<sup>th</sup>)

#### Peterson Farms

- ◆ Martes: 10:30am-4:30pm (Fresh) (1<sup>st</sup>/3<sup>rd</sup>)
- ◆ Martes: 6:00am-9:00am (Main) (2<sup>nd</sup>)
- ◆ Martes: 9:00am-12:00pm (Sauce) (2<sup>nd</sup>)
- ◆ Martes: 10:00am-12:00pm (VA) (4<sup>th</sup>)
- ◆ Martes: 8:00am-10:00am (OCSF/Freezer) (4<sup>th</sup>)
- ◆ Martes: 6:00am-8:00am (Receiving) (4<sup>th</sup>)

#### Shelby State Bank

- ◆ Jueves: 10:00am-12:00pm

#### Valley City Metal Products

- ◆ Miércoles: 1:15pm-3:15pm

\*1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup>, 4<sup>th</sup> = semana del mes

#### No Se Requiere Cita

Para una cita llame, correo, electrónico o de texto. Citas afuera de sitio están disponibles. Solicite horas adicionales si es necesario. Hablamos Español.

## Limpie sus Finanzas: Revise sus Metas

¿Qué metas financieras hiciste en año nuevo? Use estos consejos financieros, y ¡No dude en pedir ayuda a su asesor de éxito en el camino!

**Haz una lista de las cosas que más valoras.** Crear una lista de "No quiero renunciar a esto" te ayuda a establecer prioridades.

**Vuelva a revisar sus metas de financiamiento de 1-3 para este año.** ¿Cuánto puede ahorrar?

¿Qué deuda puede pagar? ¿En qué puede invertir? ¿Con qué compañía puede obtener un seguro de vida?

**Sea abierto en utilizar un presupuesto o plan de gastos.** Todo el mundo necesita una guía para su dinero.

**Revise los planes de seguro para asegurarse de que tiene suficiente cobertura.**

Incluya planes de seguro médico, dental, de invalidez o de vida: ¿han cambiado sus necesidades o cambiarán pronto?

**Revise si hay errores en su informe de crédito.** Los errores no resueltos pueden resultar en interés más altas o la incapacidad de obtener crédito. ¿Cómo puede aumentar su puntuación en pequeñas formas?

**Consulte las tarifas o los cargos no autorizados en los extractos bancarios y de tarjetas de crédito.**

Llame para tener tarifas invertidas; si eso no es posible, cambie a tarjetas o cuentas sin cargo. Fuente: *Michigan ERN*; [www.thefinancebar.com](http://www.thefinancebar.com)

## Plante su Jardín: Ahorre el Verano y Otoño

**Ahorrar dinero.** El USDA calcula el costo promedio mensual de alimentos para una familia de cuatro en el rango de \$ 568.60 (ahorrativo) a \$ 1298.60 (liberal). Idealmente, nuestras dietas deberían consistir en 30% de vegetales y 20% de frutas. ¡Piensa en cuánto podrías ahorrar al crecer el tuyo!

**Maximiza tu cosecha.** El promedio, una planta de tomate debe producir alrededor de 5 a 10 libras de tomates por temporada. Si usa jaulas de tomate, ese promedio puede aumentar hasta 20 libras. Elija verduras que "vienen de nuevo" para un suministro infinito que incluye espárragos, col rizada, coles, acelgas, lechuga y espinaca.

**Planea tu jardín.** Algunas plantas pueden comenzar en mayo. Aprenda qué plantar cuándo, tiempos de cosecha para su zona y mucho más en: [www.ufseeds.com](http://www.ufseeds.com).

**Ir orgánico.** Christie Swick, asesor de éxito (West Michigan ERN) comenzó a cultivar alimentos orgánicos para su familia el verano pasado. "Teníamos dos tipos de tomates, y judías verdes, hierbabuena, menta y Stevia," dijo Christie. "Agregaré espinacas, pimientos y pepinos este año. Mi objetivo es cultivar la mayoría de nuestros productos algún día, ¡pero esto es un comienzo!" Las frutas y verduras orgánicas pueden costar hasta un 60% más que las que se cultivan por métodos convencionales, por lo que cultivar las suyas es una buena manera de hacerlo. Aprenda métodos naturales para el control de plagas y la fertilización sin químicos en: [www.organicgardeninfo.com](http://www.organicgardeninfo.com).

Fuente: *Michigan ERN*

## Plaza de los Filósofos

"El progreso no se logra por suerte o por accidente, sino por trabajar en ti mismo diariamente." - *Epictetus*

