

Su Recorrido de Seis Meses como Graduado/a

Español

Primera semana

Guarde su certificado, marque el portal, repase ALGEE e identifique recursos de respuesta locales o laborales.

Primer mes

Practique Ayudar sin cargar con todo. Escriba dos frases de límite y complete la autoevaluación de autocuidado.

Segundo mes

Repase habilidades para conversaciones de apoyo. Revise cómo su organización maneja preocupaciones urgentes y no urgentes.

Tercer mes

Use la lista de salud mental laboral o las preguntas de seguridad psicológica con un supervisor o equipo.

Cuarto mes

Revise un recurso nuevo, participe en una oportunidad de aprendizaje o comparta The Wholistic Brief con un colega.

Sexto mes

Reflexione: ¿Qué habilidades he usado? ¿Qué barreras existen? ¿Qué apoyo o aprendizaje continuo aumentará mi confianza?