Trabaja en equipo

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

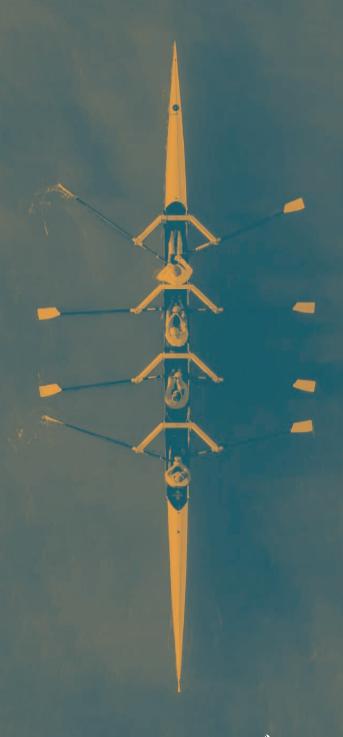
Celebra los logros del equipo y reconoce el esfuerzo individual de cada miembro.

2

Colabora de manera efectiva, reconociendo y aprovechando las habilidades de cada miembro.

3

Fomenta un ambiente de trabajo donde todas las personas se sientan valoradas y escuchadas.





Talde-lana

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

1

Taldearen lorpenak ospatu eta kide bakoitzaren ahalegin indibidualak onartu.

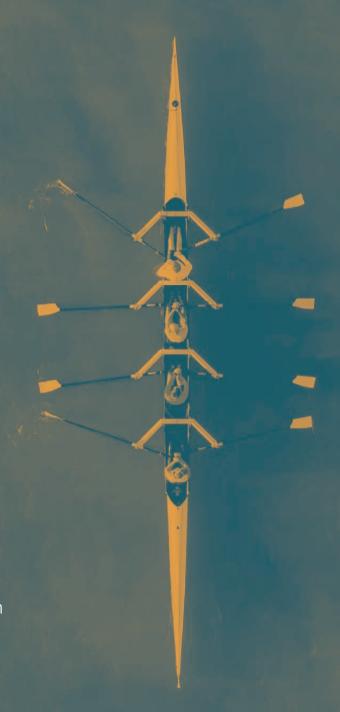
2

Modu eraginkorrean

lagundu, kide
bakoitzaren trebetasunak
ezagutuz eta
aprobetxatuz.

3

Guztiak baloratuak eta **entzunak** senti daitezen lan-giroa sustatu.





Ten autocontrol

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Manten la calma en situaciones estresantes. 2

Desarrolla técnicas de **gestión del estrés**, como la respiración profunda o la meditación, para mantener la calma en momentos de presión.



2

Párate y piensa antes de hablar o actuar impulsivamente.



Autokontrola

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

2

Presio-uneetan lasai egoteko, estresa kudeatzeko teknikak, arnasketa sakona edo meditazioa garatu.

Ľ

Egoera estresagarrietan lasai egon.

3

Hitz egin edo oldarkor jokatu aurretik, **gelditu eta pentsatu.**





Se consecuente

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

2 Cumple con tus compromisos y promesas.

1Sé coherente en tus
acciones y decisiones para
construir **confianza**.

Asegúrate de comunicar claramente tus expectativas para evitar malentendidos y garantizar una comprensión mutua.



Kontsekuentea izan

Laneko jardunbide egokien dekalogoa



eta promesak
bete itzazu.

Zure espektatibak argi eta
garbi jakinarazten dituzula
ziurtatu, gaizki-ulertuak
saihesteko eta elkar ulertzen

dugula bermatzeko.

Konfiantza eraikitzeko, zure ekintzetan eta erabakietan koherentea izan.



Atseden hartu

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

1

Ez presatu erabaki garrantzitsuak hartzean; hausnartzeko behar duzun denbora hartu. 2

Bulkadaz erantzutea egoera emozionaletan saihestu; zure emozioak jardun aurretik **baretzen** direla ahalbidetu.

3

Emaitza hobeak lortzeko, **kalitatea** azkartasunaren gainetik lehenestu.



Tómate tu tiempo

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

No te apresures al tomar decisiones importantes; toma el tiempo necesario para reflexionar.

2

Evita responder impulsivamente en situaciones emocionales; permite que tus emociones se **calmen** antes de actuar.

3

Prioriza **calidad** sobre rapidez para obtener mejores



Cultiva el compañerismo

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Apoya a tus compañeros y compañeras en sus éxitos y desafíos.

Celebra sus logros y ofrece ayuda cuando enfrenten dificultades, promoviendo una cultura de retroalimentación constructiva. 2

Fomenta un ambiente positivo y motivador.

Mantén una actitud positiva, valora las contribuciones del equipo y establece metas claras y alcanzables. 3

Fomenta la camaradería con actividades fuera del trabajo.

Organiza eventos sociales para fortalecer los lazos entre las personas del equipo.



Adiskidetasuna landu

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

1

Lagundu zure lankideei beren arrakasta eta desafioetan.

Ospatu haien lorpenak eta eskaini laguntza zailtasunei aurre egiten dietenean, atzeraelikadura eraikitzailearen kultura sustatuz. 2

Giro positiboa eta motibatzailea sustatu.

Jarrera positiboa izan, taldearen ekarpenak baloratu eta helburu argiak eta lorgarriak ezarri. 3

Adiskidetasuna sustatu lanaz kanpoko jarduerak antolatuz .

Taldeko pertsonen arteko loturak sendotzeko ekitaldi sozialak antolatu.



Respeta

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Escucha activamente a las personas, mostrando interés en sus opiniones y perspectivas.

3

Trata al resto con **cortesía y consideración**, independientemente
de las diferencias que pueda haber.

2

Evita interrumpir y permite que cada persona exprese sus ideas antes de responder.

4

Reconoce y valora la **diversidad de opiniones, experiencias y culturas** presentes en tu entorno.



Errespetatu

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

4

Pertsonak aktiboki entzun, eta haien iritzi eta ikuspegiekiko interesa erakutsi.

3

Gainerakoak **adeitasunez eta begirunez tratatu**, egon daitezkeen desberdintasunak alde batera utziz.

2

Etetea saihestu eta erantzun baino lehen, pertsona bakoitzak bere ideiak adieraztea ahalbidetu.

4

Aintzat hartu eta baloratu zure inguruko **iritzi, esperientzia eta kultura aniztasuna**.



Saluda

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

Inicia cualquier interacción con un saludo **amable y respetuoso**.

Añade un toque personal al saludo, como preguntar sobre el día de la persona o mencionar algún detalle relevante.

Adapta tu saludo al contexto y al tipo de relación que tienes con la persona.



Agurtu

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

Edozein interakzio hasteko, adeitasunez eta errespetuz agurtu. Agurrari ukitu
pertsonala gehitu,
pertsonaren egunari
buruz galdetu edo
detaile garrantzitsuren
bat aipatu.

Zure agurra

testuingurura eta
pertsonarekin duzun
harreman-motara
egokitu.



Practica la empatía

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Intenta comprender los **sentimientos y perspectivas** de los demás.

2

Colócate en el lugar de la otra persona para tener una visión más completa de la situación. 3

Ofrece ayuda cuando identifiques que alguien está pasando por un momento difícil.



Enpatia praktikatu

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

1

Saiatu besteen sentimenduak eta ikuspegiak ulertzen. 2

Beste pertsonaren lekuan jar zaitez, egoeraren ikuspegi osoagoa izateko. 3

Norbait une zail batean pasatzen ari dela identifikatzen duzunean, laguntza eskaini.



Habla con sinceridad

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Comunica tus ideas de manera honesta y transparente. Expresa tus pensamientos de forma clara y directa, evitando ambigüedades o dobles intenciones.

2

Admite tus errores y aprende de ellos. Cada error es una oportunidad para crecer y mejorar.

3

Proporciona

comentarios

constructivos,

destacando tanto los
aspectos positivos

como las áreas de
mejora.



Zintzotasunez hitz egin

Laneko jardunbide egokien dekalogoa

1

Zure ideiak modu
zintzo eta gardenean
komunikatu. Zure
pentsamenduak argi
eta zuzenean,
anbiguotasunak edo
asmo bikoitzak
saihestuz adierazi.

7

Zure akatsak onartu eta haiengandik ikasi. Akats bakoitza **hazteko eta hobetzeko** aukera bat da. 3

Azalpen konstruktiboak ematen ditu, alderdi positiboak zein hobetu beharrekoak nabarmenduz.

