

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 dekalogo

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.

3

Párate y piensa
antes de
hablar o actuar
impulsivamente.



Autokontrola

Laneko jardunbide egokien dekalogo

1

Egoera
estresagarrietan
lasai egon.

2

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

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**.

3

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

1

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

Kontsekuentea izan

Laneko jardunbide egokien dekalogo

2

Zure **konpromisoak** eta **promesak** bete itzazu.

3

Zure **espektatibak argi eta garbi jakinarazten dituzula ziurtatu**, gaizki-ulertuak saihesteko eta elkar ulertzen dugula bermatzeko.

1

Konfiantza eraikitzeko, zure ekintzetan eta erabakietan koherentea izan.

Atsedeen hartu

Laneko jardunbide egokien dekalogo

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 dekalogo

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.

2

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

3

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

4

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



Errespetatu

Laneko jardunbide egokien dekalogo

1

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

2

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

3

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

4

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



Saluda

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo



1

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

2

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

3

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

Agurtu

Laneko jardunbide egokien dekalogo



1

Edozein interakzio hasteko, **adetasunez eta errespetuz** agurtu.

2

Agurrari **ukitu pertsonala** gehitu, pertsonaren egunari buruz galdetu edo detaile garrantzitsuren bat aipatu.

3

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 dekalogo

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 dekalogo

1

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

2

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.