

Bienestar físico y emocional de nuestros colaboradores



Em a Yoshikawa
Jefa Diversidad e Inclusión

Walmart  Chile

Walmart en contingencia sanitaria



**Colaboradores
Supermercados**



**Colaboradores
Oficinas Corporativas**

Bienestar físico y emocional de nuestros colaboradores

1 Permisos Preventivos con goce de sueldo para 7300 colaboradores → 69% mujeres



- * 1.015 son adultas mayores de 60
- * 2.267 mujeres con antecedentes de enfermedades crónicas
- * 876 en situación preventiva, por sospecha de contagio covid 19
- * 492 por necesidad de cuidado de hijos (227 mujeres con hijos menores de 2 años)

2 Teletrabajo para todos los colaboradores de oficinas corporativas → 1057 mujeres.

- * Creación de “Mesa Nuevas formas de trabajar”

Walmart teletrabajando
Apoyando las nuevas formas de trabajar

¿Trabajar en casa y con tu familia? ¡Se puede!

Sabemos que en estos tiempos puede ser difícil conciliar el trabajo con la familia y el tiempo de ocio. Es por esto que te dejamos las siguientes recomendaciones:

- ¡Ellos también deben entender!**
Tómalo un tiempo para explicarles a tus hijos(as) qué es el Coronavirus y sus implicancias.
TIP: Adjunto encontrarás un cuento en PDF que te ayudará.
TIP: Pueden hacer actividades en familia que les permita convivir como antes (por ejemplo).
- Aquí se trabaja, allá se juega**
Intenta habilitar espacios donde puedan hacer tareas o actividades, entre los que se les permitirá para ambientarse y separar el trabajo del juego.
TIP: Especifica que no es teletrabajo y sí que trabaja.
TIP: Si los niños permanecen en las habitaciones mientras se ejecuta su trabajo, que no rodeen cosas como libros, materiales por estar cerca del trabajo.
- ¿Y si implementamos una rutina?**
Es normal que se te hagan difícil tus labores con ellos en casa. ¡Pero calma! Con un calendario de trabajos y juegos se mantendrán estimulados.
TIPS:
 - No dejes de ir a trabajar
 - Aprovecha que no hay presión y cógelo hacer más cosas solo.
 - ¡Dale momentos de seguridad y capacidad de colaboración!**TIP:** Si te piden consejos, ¡sigue! Te recomendamos según estos temas:
 - Gestión del tiempo
 - Gestión de prioridades
 - Gestión de recursos
- ¿Qué comemos hoy?**
Ahora probablemente también debemos cocinar. Acuerda con tu equipo un horario que te lo permita.
¡Dedóse a este tiempo la importancia que merece!
TIP: Con los amigos, ¿cuándo hablamos de esta oportunidad un día de trabajo? ¡Dale un abrazo!
TIP: Sigue en Instagram a @WalmartChile. Así más puedes saber sobre los días de la "Jornada en casa" en la página de Facebook. ¡Hola!
- Tiempos y espacios claros**
Crea una rutina clara y visible. Crea con tu familia una organización que incluya trabajo, tareas y actividades domésticas.
TIP: La actividad física es muy importante con un buen estado físico y mental.

¡Cuidarnos a nosotros es también cuidar de nuestras familias!
Juntos trabajamos, juntos nos cuidamos

TECH TIP ¡Ahorra los recibos a 1000! Adjunto encontrarás el manual que te paso a paso para poder hacer tus recibos por Zoom más interactivos.

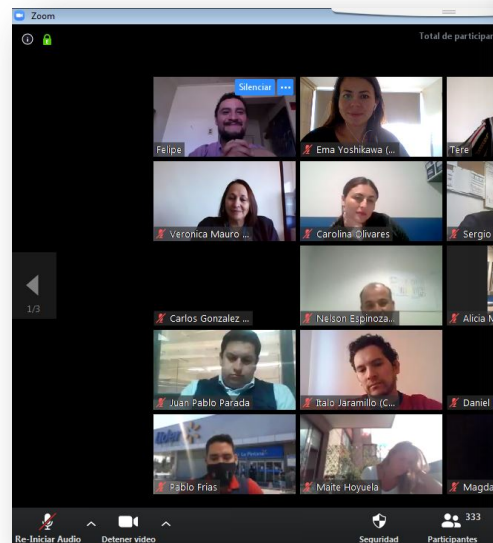
Bienestar físico y emocional de nuestros colaboradores

3 Talleres de Contención Emocional, impactando a más de 1200 colaboradores

- * Impartidos por consultoras expertas y facilitadores internos
- * 66 talleres
- * 672 mujeres

4 Ciclo de Charlas → promedio de 250 conexiones por charla.

- “Corresponsabilidad en tiempos de Teletrabajo”
- “Los niños en cuarentena y la contención emocional”
- “Qué poder elegir en estas circunstancias”
- “Qué surge de mí en esta crisis”
- Adultos mayores: la sobreprotección en la pandemia y su rol en la sociedad



Súmate a nuestro Ciclo de Charlas

Te invitamos a nuestro **Ciclo de Charlas** que realizaremos todas las semanas con distintos temas que nos aportarán a nuestro trabajo en el escenario que hoy estamos enfrentando. Distintos expositores nos compartirán sus perspectivas y consejos para que los apliquemos en nuestro día a día.

Estorás recibiendo invitaciones de calendario a las distintas charlas, y tú puedes elegir participar de las que más te interesen.

Mario Paz Galicia
Psicóloga clínica, experta en contención emocional infantil en tiempos de crisis.

Los niños en cuarentena y la contención emocional MARTES 05 10:00 am
MAYO HORAS

“¿Cuál es el efecto que tiene la cuarentena en la salud mental de nuestros hijos? Aprenderemos a identificar factores de riesgo que pudieran detonar trastornos emocionales y, mediante consejos prácticos, ayudarnos a convertirnos en un apoyo afectivo y efectivo para nuestros hijos logrando un adecuado manejo conductual y emocional en casa.”

Alan Schulte
Head of South Latin Relationship Management at LinkedIn

La importancia de las redes digitales profesionales VIERNES 08 10:00
MAYO HORAS

“El individuo en la era digital es hoy más que nunca el protagonista: responsable del contenido que postea, que recibe y de la manera que maneja sus conexiones y relacionamientos digitales. Cada vez es más responsable de la construcción de su red y como el mercado lo visualiza digitalmente.”

¡Te esperamos!
Deloitte. PREGAS = SENTIDO

Todos los Lunes te estaremos enviando el programa de charlas de la semana para que te inscribas.

COMUNICACIONES INTERNAS & EVENTOS Walmart Chile

Walmart  **Chile**