



Ficha de preparación: Conversaciones sobre Bienestar Mental

Nombre del miembro del equipo

Hora y lugar

Razones para la conversación

Breve explicación de por qué vas a tener esta conversación con el miembro del equipo.

Peticiones o preocupaciones del empleado

Cualquier cosa que el miembro del equipo haya mencionado y que sea relevante para la conversación.

Retos previstos

Anota cualquier posible reto que preveas en la conversación, como que el miembro del equipo se sienta incómodo o se resista a hablar de su bienestar mental.

Cómo abordar los retos

Ideas sobre cómo abordar estos retos y hacer que la conversación sea lo más cómoda y comprensiva posible.

Políticas empresariales

Anota cualquier política de la empresa relacionada con el bienestar mental que debas revisar antes de la conversación, como posibles servicios o recursos que puedas ofrecer al empleado.

Seguimiento

Anota cualquier acción de seguimiento que debas emprender después de la conversación, como programar otra reunión con el empleado o ponerte en contacto con RRHH para obtener apoyo adicional.