**Búsqueda del bienestar: correo electrónico**

**Correo electrónico previo al lanzamiento: (opcional)**

Asunto: Búsqueda del bienestar/¡Próximamente!

Para usted, ¿qué significa gozar de un bienestar óptimo?

Cada persona entiende el bienestar de distintas maneras. No hay una definición única que funcione para todos.

Cuando comience esta campaña para desarrollar habilidades a fin de ayudarlo en la búsqueda del bienestar, tómese un momento para pensar en su definición personal de bienestar. Escríbala en un papel y envíela a <instrucciones para el envío>.

Publicaremos estas definiciones en <lugar> para que todos las puedan ver. Se divertirá comparando su idea de bienestar con las definiciones de los demás. También será interesante ver si su definición cambia a medida que aprende más información en el transcurso de esta campaña.

“Mi definición personal de bienestar es…….”

Su nombre (opcional):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Como parte de esta campaña, todos los empleados están invitados a participar en el desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar” y así tener <una oportunidad de ganar>.

¡Gracias por participar!

**Correo electrónico de lanzamiento: Semana 1**

Asunto: Búsqueda del bienestar/Súmese para comenzar

¡Está invitado!

Súmese hoy a las <hora> en <lugar> a nuestro evento de lanzamiento de la campaña “Búsqueda del bienestar”.

Esto es algo de lo que aprenderá si participa en la campaña.

* Calificar la satisfacción personal con los diferentes aspectos de la vida en este momento.
* Definir una visión del bienestar para el futuro.
* Aprender maneras de desarrollar la confianza en uno mismo.
* Sopesar los pros y contras de implementar un cambio.
* Identificar las recompensas que puedan servir como incentivos personales.
* Completar un contrato personal para alcanzar un objetivo.
* Identificar a las personas que pueden brindar ayuda y apoyo.
* Encontrar reemplazos positivos para acciones potencialmente negativas.
* Aprender a analizar, desafiar y reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos.
* Reorganizar el entorno para que fomente acciones positivas en mayor medida.
* Aprender modos de lidiar con los errores y contratiempos y retomar el control rápidamente.

En el evento de lanzamiento, tendrá la oportunidad de inscribirse en nuestro desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar”. Si participa, tendrá la oportunidad de <ganar importantes premios>.

Súmese para obtener más información sobre la campaña. ¡Estará feliz de haberlo hecho!

**Correo electrónico recordatorio: Semana 2 (opcional)**

Asunto: Búsqueda de bienestar/Tome medidas para mejorar su bienestar

¿En qué consiste el desafío del bienestar?

Este desafío es un programa de cuatro semanas que lo invita a poner en práctica la nueva información y las habilidades aprendidas acerca del desarrollo personal y el bienestar.

Antes de comenzar con el desafío, asegúrese de completar la actividad “Rueda de la vida” de la primera semana para identificar un área de su vida en la cual concentrarse. Cada semana, aprenderá información y habilidades nuevas que lo ayudarán a alcanzar el bienestar en su vida.

Semana 2: Planificación para alcanzar los objetivos con éxito

Semana 3: Creación de un entorno que fomente el bienestar

Semana 4: Qué sucede si se aparta del camino

¡Gracias por participar!

<Adjunto: “Tome medidas para mejorar su bienestar”>

**Correo electrónico de motivación Semana 3 (opcional)**

Nota para el instructor: Esta actividad exige que la organización otorgue una recompensa monetaria en un sorteo. Esta puede ser de cualquier monto, pero se recomienda un valor de aproximadamente 25 USD.

Asunto: Búsqueda del bienestar/¿Cómo se recompensaría?

Las recompensas pueden motivarlo a trabajar e intentar alcanzar un objetivo. Díganos cómo gastaría <el monto> para recompensarse por hacer bien su trabajo. Consulte el folleto “Recompensas como incentivo” de la segunda semana a fin de obtener algunas ideas acerca del modo en que las recompensas pueden ser útiles para alcanzar un objetivo. Asegúrese de que la recompensa seleccionada sea significativa para usted.

Toda persona que envíe una respuesta ingresará en un sorteo por <$\_\_\_>. Envíe su respuesta a <instrucciones para el envío>. El plazo para enviar las respuestas es <fecha> y el sorteo se realizará el <fecha>.

“Si tuviera <$\_\_\_> para gastar en una recompensa para mí, compraría ………..”

Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si gana el sorteo, asegúrese de utilizar el dinero para hacer algo especial para usted. Es su recompensa por buscar una vida de bienestar.

Gracias por participar. ¡Buena suerte!

**Correo electrónico de evaluación de los empleados: Semana 4 (recomendada)**

Asunto: Búsqueda del bienestar/Queremos su opinión

Gracias por participar en la campaña “Búsqueda del bienestar”.

Tómese unos instantes para completar una breve encuesta de evaluación (documento adjunto) para que podamos conocer su opinión sobre toda la campaña. ¡Nos importa lo que piensa!

Recuerde también completar su informe del progreso del desafío “Tome medidas para mejorar su bienestar”. Envíe su informe del progreso a <persona> antes del día <fecha> <para ganar>.

¡Gracias!

<Adjunto: Queremos conocer sus comentarios>

L0521013951[exp0922][Todos los estados]