



**doce  
meses  
doce  
retos**

## INTRODUCCIÓN

El programa **12 Meses 12 Retos (12M12R)** es una propuesta formativa orientada a mejorar competencias personales de aplicación no sólo en el mundo laboral sino también en el familiar y social.

Desde enero a diciembre de 2018, cada mes te haremos llegar una breve publicación que tratará sobre un tema en concreto, es decir, una habilidad personal en la que, con poco esfuerzo, podremos aumentar nuestra competencia.

El modo de presentártelo será exclusivamente práctico, con información, con sencillos test que nos ayudarán a conocer cómo hacemos las cosas, con ideas para hacerlas mejor, y claro, no nos quedaremos sólo en las palabras, sino que te propondremos pequeñas acciones cotidianas para que ensayes, mejores y te encuentres más satisfecho contigo mismo y con los que te rodean.

**12M12R. ¿Podrás dedicarnos unos minutos al mes? ¿Te lo vas a perder?**

**PARTICIPA, ¡ES PARA TI!**

## PREMIOS A LA PARTICIPACIÓN

¿Quién puede participar? **Todos los trabajadores de Adif y Adif Alta Velocidad.**

¿Cómo se participa? Contestando a las preguntas que cada Reto plantea en **¡PARTICIPA!**

## RETO ANUAL

Cada Reto mensual incorporará, al final, unas preguntas sobre el contenido mostrado en la publicación. Contesta a esas preguntas y recibirás, mes a mes, reto a reto, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**. Guarda estas palabras y con la que recibas el mes de diciembre de 2018 podrás componer la frase oculta y optar a un regalo muy especial. Sólo se considerarán válidas las participaciones de las personas que resuelvan la frase y hayan participado, en los periodos establecidos, en cada uno de los retos trimestrales.

## RETOS TRIMESTRALES

Pensamos que descubrir la frase oculta, ya es suficientemente "retador", pero para ayudar a mantener el ánimo en el camino —mes a mes, Reto a Reto— habrá cuatro premios además del premio anual, uno por trimestre (Enero-Marzo; Abril-Junio; Julio-Septiembre y Octubre-Diciembre) que se otorgarán por sorteo entre todas las personas que hayan contestado a las preguntas correspondientes a cada período.

## CONDICIONES

- Una persona sólo puede ganar un premio trimestral.
- Todas las personas que hayan obtenido las doce palabras por el procedimiento establecido y hayan compuesto la **Frase oculta** optarán al premio especial, independientemente de que hayan sido ganadoras de un premio trimestral.