Benestar emocional

UNIÓ DE MÚTUES
Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

Quan estem a la feina pensem en les vacances, i quan estem de vacances ens preocupem per la feina. Per què no sabem viure cada moment?
ÉS IMPORTANT QUE DESCANSEM I EL QUE ENS AJUDA A DESCANSAR ÉS DESCONNECTAR.

MANTINGUES UNA ACTITUD POSITIVA

El bon humor genera sensació de benestar.

SIGUES AGRAÏT

Dóna gràcies per tot allò bo que tenim i allò bo que ens passa.

GESTIONA EL TEMPS

Establir una rutina i concentrar-se en els objectius ajuda a millorar la productivitat.

MANTINGUES L'EQUILIBRI

Gestiona correctament les teves emocions i períodes de sobrecàrrega a la feina.

COMPARTEIX

Interactuar amb els teus companys i treballar en equip contribueix a crear un bon ambient de treball.

MOU-TE

L'esport és bo per a la salut física i emocional.

DORM BÉ

Dormir entre 7 i 8 hores ajuda a enfrontar-te amb garanties a la jornada laboral.

DESCONNECTA

Dedica't un moment al dia per a meditar, oblida't de les preocupacions i dóna-li un respir a la teva ment.

EMPRESA UNIÓ DE MÚTUES SALUDABLE

Línia assistencial 24 h
900 100 692

la nostra xarxa assistencial a
www.uniodemutues.net