

Benestar emocional

Quan estem en el treball pensem en les vacances, i quan estem de vacances ens preocupem pel treball. Per què no sabem viure cada moment?

ÉS IMPORTANT QUE DESCANSEM I EL QUE ENS AJUDA A DESCANSAR ÉS DESCONNECTAR.



MANTÍN 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.



MANTÍN L'EQUILIBRI

Maneja correctament les teues emocions i períodes de sobrecàrrega en el treball.



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 teua ment.

