Cześć,

Dzisiaj mamy dla was ciekawą propozycję związaną z tematem wypalenia zawodowego. Wiemy, jak istotne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne w miejscu pracy, dlatego zapraszamy Was do wypełnienia krótkiego quizu pod tym linkiem: <https://www.survio.com/survey/d/S4F/quiz> , który pomoże wam ocenić swoje ryzyko wypalenia zawodowego oraz dowiedzieć się, jak mu przeciwdziałać.

Oprócz tego zachęcamy też do skorzystania z materiałów dostępnych Focusly, czyli aplikacji pomagającej odkryć dobroczynny wpływ mindfulness, oddechu i medytacji. Dzięki nim poprawisz koncentrację, zredukujesz stres i zadbasz o swoje emocje i relacje, które również mają na celu prewencję wypalenia zawodowego. Teaser znajdziecie pod tym linkiem: <https://www.youtube.com/shorts/RWf1MQsrGrA> . Pamiętajcie, że wypalenie zawodowe to nie jest problem, który można zbagatelizować: jeśli nie będziemy mu zapobiegać, może ono całkowicie zniszczyć naszą satysfakcję z pracy.

Mamy nadzieję, że zwłaszcza dziś – w Dniu Walki z Wypaleniem Zawodowym – uda nam się zarówno zwiększyć świadomość w tej kwestii, jak i dostarczyć Wam narzędzi do proaktywnego dbania o swoje dobre samopoczucie.

Pozdrawiamy,
Dział HR