Cześć,

Majówka to idealny moment, by na chwilę zwolnić i zadbać o swój wellbeing. Aby ułatwić Wam to zadanie, mamy dla Was karty pracy, które pomogą lepiej zrozumieć własne reakcje na stres i znaleźć skuteczne sposoby radzenia sobie z nim.

Dzięki nim będziecie mogli przyjrzeć się swoim schematom myślenia i zachowania, zidentyfikować codzienne stresory, ale też odkryć, co pomaga Wam odzyskać równowagę. To proste narzędzie, które może realnie wpłynąć na komfort codziennego życia – zarówno zawodowego, jak i prywatnego.

Zachęcamy Was do pobrania kart z załącznika i skorzystania z nich, bo majówka to czas odpoczynku, a nie stresu. Dbajmy o siebie 😊

Pozdrawiamy,
Dział HR