Cześć,

Codziennie mierzymy się z różnymi sytuacjami, które mogą wywoływać stres – presja czasu, zmęczenie, nadmiar obowiązków... Ale czy wiesz, jak reagujesz na stres i co możesz z tym zrobić? Mamy dla Ciebie karty pracy, które pomogą Ci zobaczyć, jak sytuacja stresowa wpływa na Twój organizm, sprawdzić, jak się wtedy czujesz i zachowujesz, a także odkryć, jakie myśli mogą być pomocne, by przejąć kontrolę nad stresem.

Świadomość to pierwszy krok do lepszego samopoczucia - sięgnij po kartę pracy i zadbaj o siebie już dziś!

Pozdrawiamy,
Dział HR