Cześć,

Mamy dla Was małe przypomnienie! Wczorajszy webinar o zarządzaniu snem to dopiero początek – aby lepiej wdrożyć zdobytą wiedzę, wykorzystajcie karty pracy, które przygotowaliśmy dla Was, jeśli jeszcze nie zdążyliście ich „przerobić” na jesieni.

Zachęcamy do ich przejrzenia i potraktowania jako mini pracy domowej. Znajdziecie w nich proste ćwiczenia i wskazówki, które pomogą Wam poprawić jakość snu i budzić się bardziej wypoczętymi.

Karty pracy znajdziecie w załączniku. Miłego odkrywania lepszych nawyków!

Pozdrawiamy,
Dział HR