Cześć wszystkim!

Dzisiaj mamy dla Was świetną infografikę ze sprawdzonymi sposobami na relaks po pracy! Chcieliśmy podzielić się nią, abyście mogli znaleźć dla siebie najlepsze metody regeneracji – mimo że dzisiaj jest Dzień Pracoholika, naszej firmie zależy na dobrym work-life balance. Relaks po pracy jest niezwykle ważny, abyście mogli zachować równowagę, wyciszyć umysł i następnego dnia być gotowymi do działania. Dajcie sobie czas na odpoczynek i zadbajcie o swoje dobre samopoczucie.

O jakich sposobach na relaks mówimy? Od medytacji i jogi, przez spacery na świeżym powietrzu, aż po hobby, które sprawiają Wam radość. Każdy ma inne potrzeby, więc zachęcamy do wypróbowania różnych rzeczy.

Mamy nadzieję, że chociaż trochę Was zainspirowaliśmy i przynajmniej dziś powiecie „nie” pracy po godzinach, a zamiast tego znajdziecie sposób na relaks, który najlepiej do Was pasuje.

Pozdrawiamy,
Dział HR