Cześć!

Powrót do pracy i szkolnej codzienności po wakacjach potrafi wywrócić rytm dnia do góry nogami. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie artykuł, który pomoże łagodnie odnaleźć się na nowo w codziennym trybie.

Przeczytasz w nim, jak w prosty sposób zadbać o dobrą organizację dnia, znaleźć przestrzeń na aktywność fizyczną i wygospodarować chwilę tylko dla siebie – nawet wtedy, gdy terminarz pęka w szwach. Podpowiadamy też, jak włączyć elementy mindfulness do codzienności, by zyskać więcej spokoju i energii.

Zajrzyj do załączonego artykułu i zacznij nowy sezon w dobrym rytmie!

Pozdrawiamy,
Dział HR