



Carga Mental no Traballo (CMT)

EVITA QUE A TÚA MENTE ESGÓTESE



ORGANIZA O TEU TRABALLO

- ✓ **Planifica** as túas tarefas e prioriza o importante
- ✓ Se é posible, **alterna actividades con outras máis sinxelas**
- ✓ **Evita interrupcións innecesarias:** organiza momentos para concentrarche



COIDA A TÚA CONTORNA

- ✓ Mantén un espazo de traballo **ordenado e sen distraccións**
- ✓ Regula a **iluminación**, o **ruído** e a **temperatura**
- ✓ **Evita** o uso excesivo de **pantallas sen pausas**



ORGANIZA O TEU TRABALLO

- ✓ Fomenta o **traballo en equipo** e o apoio entre compañeiros
- ✓ **Pide axuda** se notas sobrecarga ou tensión
- ✓ **Participa** nas actividades de prevención e formación.

A MENTE DESCANSADA TRABALLA MELLOR

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteis



Ficha



CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

