



EVITA O ESTRÉS NO TRABALLO



- ✓ Se o traballo permítecho, **establece pausas breves para despexarche**



- ✓ **Practica técnicas de respiración ou relaxación**



- ✓ Mantén unha **boa comunicación** co teu equipo e os teus superiores

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteis



Ficha



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

