



EVITA EL ESTRÉS EN EL TRABAJO



- ✓ Si el trabajo te lo permite, **establece pausas breves** para despejarte



- ✓ **Practica técnicas de respiración o relajación**



- ✓ Mantén una **buena comunicación** con tu equipo y tus superiores

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN

