



NEGOCIOS
LA CENTRAL S.R.L.
RENT A CAR



7 Consejos para evitar el estrés laboral

01



Identificar el motivo del estrés



02



Elegir opciones saludables para combatirlo

03



Establecer límites entre la vida laboral y la personal

04



Disponer del tiempo de descanso necesario

05



La relajación y meditación ayudan a liberar el estrés

06



Comunicarse con el jefe para planificar mejor el trabajo

07



Conseguir apoyo de allegados para liberar tensiones