

24 СПОСОБА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ



- 1 Дышите глубже
- 2 Будьте позитивны
- 3 Избегайте конфликтов
- 4 Найдите себе хобби

5 Не пытайтесь все контролировать

6 Не распыляйтесь

7 Планируйте задачи

8 Избегайте прерываний при выполнении задачи



- 9 Забудьте о перфекционизме
- 10 Не прыгайте выше головы
- 11 Найдите время для себя
- 12 Высыпайтесь

13 Победите спешку

14 Будьте осторожны с кофеином

15 Правильно питайтесь

16 Занимайтесь спортом



- 17 Слушайте музыку
- 18 Не забывайте смеяться
- 19 Следите за настроением
- 20 Думайте о себе

21 Найдите время на общение

22 Используйте перерывы

23 Устройтесь поудобнее

24 Обедайте вне офиса



Технологии, решения, материалы, исследования и кейсы – все самое интересное и полезное в нашем блоге.

Для тех, кто развивает свой персонал и стремится достигать больших результатов: <http://advance.ag/blog-6/>.