

DICAS DO RH

Como aproveitar seu período de descanso

Estabeleça prioridades. ...

Evite distrações. ...

Realize atividades físicas. ...

Tenha um hobby. ...

Sendo assim, é preciso seguir algumas recomendações: ...

Realize alongamentos e crie rotinas. ...

Prepare o ambiente.

#SABADOU

Como aproveitar o fim de semana e **recarregar as energias.**

- Não durma em excesso;
- Tenha tempo de qualidade; com amigos e família;
- Tire tempo para os passatempos;
- Faça Exercício;

LEVANTEC



ANIVERSARIANTES do Mês

28/10 - ISABELA SILVA (SAF)

DICA DE LIDERANÇA

Valorize o seu tempo de inatividade.

DATAS

20/10 Adiantamento
06/11 Salário

CURTINHAS

Dê um tempo da tecnologia

"Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe."

Oscar Wilde