

DICAS DO RH

Como trabalhar sob pressão

Divida as tarefas em partes menores.

Organize a rotina.

Evite a exaustão.

Deixe a procrastinação de lado.

Faça pausas.

Foque no agora.

Reveja o processo de trabalho.

**COMO SER UMA
PESSOA MAIS
CALMA**

- 1 **ELIMINE FONTES DE STRESS**
- 2 **RESPIRE FUNDO**
- 3 **EXERCITE-SE**
- 4 **DURMA MAIS**
- 5 **LEIA TEXTOS POSITIVOS**
- 6 **ENCONTRE UM HOBBY**
- 7 **COLOQUE MAIS HUMOR NA SUA VIDA**

ANIVERSARIANTES do Mês

18/05 - MICHELE BONATTI (OPERAÇÕES)

19/05 - JESSICA MARIA (FINANCEIRO)

31/05 - SAMANTA RAMOS (RH)

**DICA DE
LIDERANÇA**

Uma das missões do líder é motivar e incentivar seus colaboradores

DATAS

01/05 Feriado
07/05 Salário
20/05 Adiantamento
30/05 Feriado

CURTINHAS

*Concentre-se no que
você pode ganhar com
uma convivência
saudável*

O sucesso tem uma estranha capacidade de esconder o erro.
Salústio