ACIUM

RH INFORMA

10 OUTUBRO 2023

DICAS DO RH

Como lidar com a ansiedade no trabalho

Encontre a fonte da sua ansiedade. ...

Esteja preparado na noite anterior. ...

Pratique seu trajeto matinal. ...

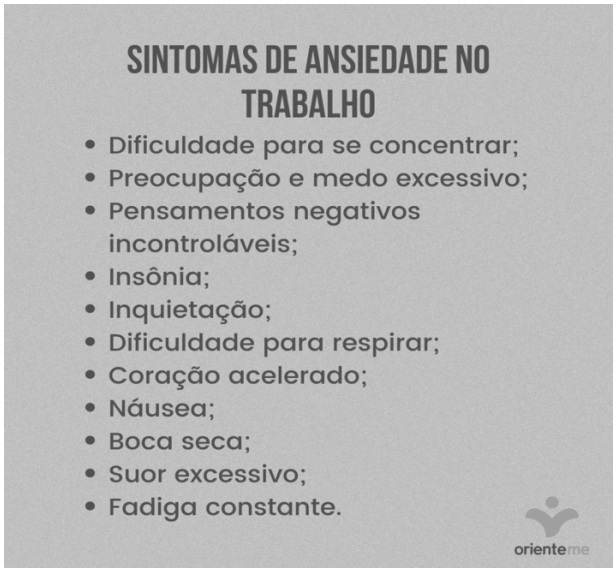
Faça exercícios regulares. ...

Busque orientação. ...

Não tenha medo de pedir ajuda. ...

Conecte-se com um colega de trabalho. ...

Decore seu espaço de trabalho.



ANIVERSARIANTES do Mês

28/10 - ISABELA SILVA (SAF)

DICA DE LIDERANÇA

Procure dialogar.

DATAS

12/10 Feriado
20/10 Adiantamento

CURTINHAS

Faça pausas

"O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis." José de Alencar