

DBAJ O SIEBIE

Twoje zdrowie oraz dobre samopoczucie mają znaczenie.
W pracy w trudnych warunkach, pomocne mogą być poniższe wskazówki.



Samoświadomość jest ważna

Często pewne rzeczy lub incydenty wpływają na Ciebie bardziej, niż inne, ponieważ się z nimi identyfikujesz. Pomyśl więc, co Cię martwi i stresuje.

Samodoskonalenie

Znajdź czas na rzeczy, które pomogą Ci odpocząć, sprawią Ci radość oraz dodadzą energii.



Dbanie o własne zdrowie oraz stawianie czoła nieznanemu

Wystrzegaj się osądzania. Praca w ochronie zdrowia jest ciężka, przez co czasami odnosi się wrażenie, że każde drzwi są zamknięte, a Ty nie masz kontroli nad własnym położeniem. Okaz życzliwość sobie i swoim współpracownikom.

Rozmowy pomagają

Jeśli Twój własny mechanizm radzenia sobie ze stresem nie jest wystarczający, ważne jest, by szukać pomocy. Porozmawiaj o pracy ze swoim managerem, współpracownikami lub kimś, do kogo masz zaufanie.

