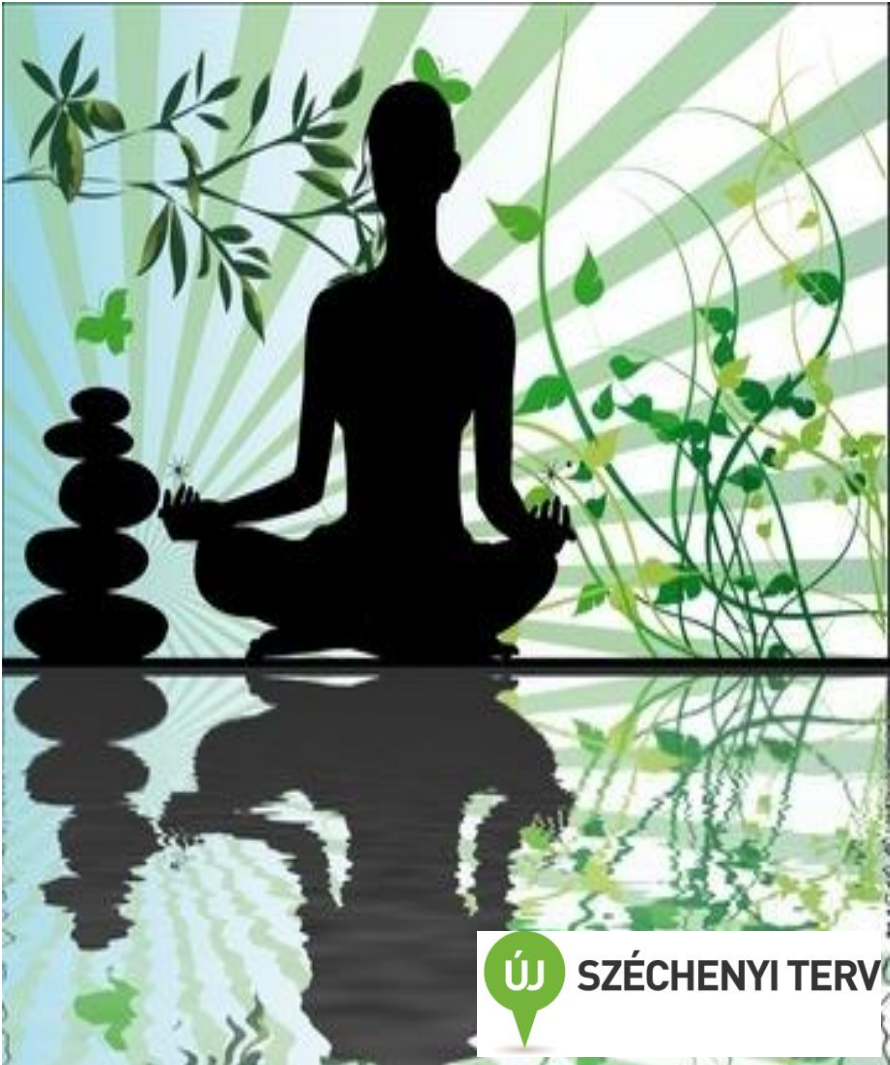


TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre nevelési
programja”

ELŐADÁS

„Stresszoldás a munkahelyen”





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„Stresszoldás a munkahelyen”

A stressz életünk elkerülhetetlen velejárója, amit sokan egyszerűen a pszichés feszültséggel azonosítanak, pedig a két jelenség egyáltalán nem ugyanaz. Sok esemény okozhat stresszt. Néhány közülük nagyszámú embert érint – ilyenek a háborúk, a nukleáris balesetek és a földrengések, vagy akár a felgyorsult életvitellel kapcsolatos mindennapi események (például tömegközlekedés, munkavégzés). Más típusúak az egyén életének nagyobb fordulatai: költözés, állásváltogatás, házasság, (komoly) betegség.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„Stresszoldás a munkahelyen”

Ötletek stresszoldásra

- ❖ Hallgasson nyugtató zenét!
- ❖ Végezzen lazító gyakorlatokat!
- ❖ Töltsön több időt barátaival!
- ❖ Segítsen másokon!
- ❖ Nevelsen többet!
- ❖ Mozogjon többet!
- ❖ Töltsön több időt a természetben!
- ❖ Egyen egészséges ételeket!



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.