

≡ 12

Dias ruins

Cleber trabalha numa agência de viagens no setor de emissão de bilhetes. Alguns dias as coisas dão muito certas, já nos outros, dão bem erradas. Por mais que ele tente se desligar dos problemas, ele não consegue,

De acordo com este vídeo, o que ele pode fazer para lidar melhor com o estresse?

Seleccione 3 alternativas

A Faça algo diferente e retorne ao novo estado de autoconfiança.

B Focar no problema até resolvê-lo.

C Cuide do problema e dedique-se até sentir que atingiu os limites de seu desempenho.

D Relaxar no auge da exaustão.