

Estresse no trabalho

Leandro passa por um momento delicado no trabalho: mudança de chefia, novas metas de vendas para serem atingidas no próximo semestre, sua esposa deu à luz faz poucas semanas. Muitas mudanças na vida dele e inevitavelmente, o estresse passou a ser seu companheiro de todas as horas.

De acordo com o que aprendemos neste vídeo, ele pode realizar algumas ações para lidar com o estresse, ou seja;

Selecione 2 alternativas

A Pergunte-se: vale a pena me estressar por isso?

B Evite levar as coisas para o lado pessoal.

C Mantenha-se em alerta.