



PRÁCE NEMUSÍ BÝT STRES

6 *ZLATÝCH* PRAVIDEL PRO KLIDNOU PRÁCI

1. MLUV O PROBLÉMECH S PŘÁTELI A RODINOU

2. ODDĚLUJ OSOBNÍ A PRACOVNÍ ŽIVOT

3. JE TO “JENOM” PRÁCE

4. NAJDI KAŽDÝ DEN ALESPON 1 HODINU PRO SVŮJ RELAX

5. PO PRÁCI SI ZHODNOŤ SMĚNU A NAJDI ALESPON 1 POZITIVNÍ
SITUACI, KTEROU JSI ZAŽIL/A