

KIT DE HERRAMIENTAS DE DISCUSIÓN

Diciembre: terminar el año con fuerza

El fin de año puede traer consigo una presión que hace más difícil mantener la concentración y trabajar con seguridad. Un rápido restablecimiento puede ayudarle a terminar con fuerza y a entrar en el nuevo año con más energía.

✓ Cómo actuar

- Aléjese un momento cuando sea seguro hacerlo
- Guarde su energía para lo que más importa
- Elija una cosa que le ayude a sentirse más usted mismo : descanse, muévase o hable con alguien que lo entienda.
- Eche un vistazo a las herramientas simples contra el estrés en UndertheHat.com



Iniciar la discusión: ¿Cuál es una forma saludable de liberarse del estrés después del trabajo?

Dónde acudir para obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede ponerlo en contacto a usted o a su familia con ayuda privada y gratuita a cualquier hora del día. Hable con alguien que lo escuche gratuitamente, sin juzgarlo y de forma totalmente privada.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lee las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de tu país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
