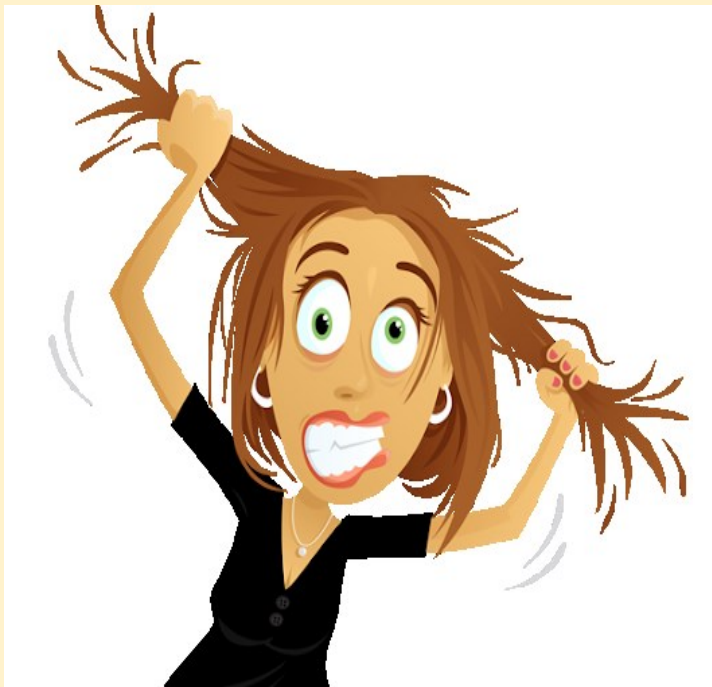


Охрана труда

Побеждаем СТРЕСС на рабочем месте.

СТРЕСС НА РАБОТЕ – это причина ухудшения здоровья сотрудников одна из главных предпосылок производственного травматизма.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА:

- Перегрузка работой, недостаток времени.
- Неадекватное поведение коллег.
- Выматывающая дорога на работу.
- Невозможность самореализации.
- Плохие условия труда.

КАК СПРАВИТСЯ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ?

ОТВЛЕКИТЕСЬ, ПРОГУЛЯЙТЕСЬ.

Почувствовав напряжение, прогуляйтесь за пределами рабочего места, чтобы восстановить баланс.

РАССКАЖИТЕ О ПЕРЕЖИВАНИЯХ.

Поделитесь мыслями и чувствами с человеком, которому вы доверяете.

ЦЕНИТЕ ДРУЖБУ С КОЛЛЕГАМИ.

Дружеское отношение помогут избавиться от стресса и снять напряжение.

СОХРАНЯЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ОТПУСК.

Отдохнувший человек по-другому смотрит на вещи и мыслит позитивно.

