

02

Técnicas para a resiliência

No mundo corporativo atual em constante mudança os funcionários costumam saber o que é exigido deles, e em teoria, sabem como ser eficientes. No entanto, é muito fácil, em um ambiente cheio de pressão entrar em comportamentos que drenam a energia.

A solução está em saber encontrar tempo e espaço para se tornar consciente do que realmente importa para si mesmo, a empresa e a equipe em todos os aspectos da vida.

Para isso existem técnicas. São elas:

Seleciona a opção que melhor corresponde as técnicas para esta situação.

Seleciona uma alternativa

A Ter um profundo senso de realidade, viver com um propósito maior, ser inventivo.

B Mindfulness, recarregar suas baterias, cultivar interações positivas.

C Ter autoestima, autocontrole e manter um bom estado de espírito.

D Desenvolver a paciência, perseverança e o otimismo