

 08

Boas práticas

Carolina se deu conta de que é preciso criar novos hábitos para evitar estresse e aquela sensação de culpa por não estar trabalhando ao invés de curtir o final de semana no parque, por exemplo. De acordo com o que vimos nesta aula, quais alternativas abaixo são as melhores regras para a harmônica convivência entre essas duas dimensões?

Selecione uma alternativa

A Estabelecer metas anuais para evolução na dimensão profissional e pessoal.

B Avaliar se ela atingiu suas metas a cada ano que se encerra.

C Responder todos os emails que chegarem pelo celular.

D Tirar férias, no mínimo 30 dias.