

Não exagere no trabalho

Dora é uma líder comprometida, que trabalha muitas horas por dia e preza pela qualidade das entregas que seu time realiza. Isso é importante para garantir o sucesso da sua equipe. No entanto, é importante que ela tome alguns cuidados para manter sua vida em equilíbrio e, consequentemente, melhorar a sua qualidade de vida.

De acordo com o que aprendemos, quais são as principais áreas que Dora precisa levar em consideração para evitar estresse?

Selecione 4 alternativas

A Área física.

B Área social.

C Área mental

D Área atencional.

E Área espiritual.