

MOZOG

V PRACOVNOM PROSTREDÍ

STAROSTLIVOSŤ

ČO NÁM ŠKODÍ A ČO POMÁHA



Konštantný stres a neschopnosť sa uvoľniť a zrelaxovať

Nedostatok kvalitného spánku

Slabý pitný režim

Nedostatok aktívneho pohybu počas dňa

Nevhodné stravovanie

Slabá komunikácia a nedostatočná sociálna interakcia s ľuďmi

Stagnácia - nedostatok nových podnetov z okolia

Zlé pracovné podmienky

Multitasking a odkladanie náročných úloh na neskôr

Práca počas choroby

Aktívne učenie sa nových vecí

Rozširovanie si nových kompetencií a práca na projektoch

Inovovanie rutiny a stereotypov

Pohyb a aktivity, zvyšujúce frekvenciu tepu

Navštevovanie nových miest

Udržiavanie sociálnych spojení a zoznamovanie sa s novými ľuďmi

Vnímanie problémov ako spôsobu rozvíjania sa, a nie ako zdroj stresu

Zdravá strava a dostatočný prísun tekutín

Sociálne siete a médiá pod kontrolou

Trpezlivosť a radosť zo zmeny a z inovácie