

Ansiedade no trabalho: identificar e lidar



Plano de ação

1

Identifique seus sinais e gatilhos de ansiedade

2

Respire devagar antes de momentos de maior pressão

3

Divida tarefas grandes e esclareça expectativas

4

Defina um horário claro para desconectar do trabalho

5

Procure médico ou psicólogo se a ansiedade persistir

Para guardar

Ansiedade é uma resposta normal; o alerta é quando ela vira constante e atrapalha a rotina.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br