

B1.3.1 Cómo gestionar el bienestar laboral y reducir el estrés

Wie man das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördert und Stress reduziert



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
(Warum ist es wichtig, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern?)
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.
(Welche Situationen können den Druck am Arbeitsplatz erhöhen? Nenne zwei Beispiele.)
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?
(Welche Folgen kann es haben, wenn man keine Bewältigungsressourcen hat, und was wird empfohlen zu tun?)

2. In deinem Unternehmen in Spanien bereitet die Personalabteilung eine Wellness-Kampagne vor und bittet dich um einen kurzen Kommentar zum Burnout für das Intranet.

Aufgabe: Abre el enlace y busca la información necesaria para escribir un comentario profesional.

URL: ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

Use agotamiento laboral / estrés / síntomas / falta de control / equilibrio entre la vida y el trabajo / busque apoyo