

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

Comment gérer le bien-être au travail et réduire le stress



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
(Pourquoi est-il important de veiller au bien-être au travail ?)
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.
(Quelles situations peuvent augmenter la pression au travail ? Donne deux exemples.)
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?
(Quelles conséquences peut avoir l'absence de ressources d'adaptation et que recommande-t-on de faire ?)

2. Dans ton entreprise en Espagne, les RH préparent une campagne de bien-être et te demandent un court commentaire sur l'épuisement professionnel pour l'intranet.

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

URL: ¿Qué es el burnout o agotamiento laboral?

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