

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

Come gestire il benessere sul lavoro e ridurre lo stress



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
(Perché è importante prendersi cura del benessere lavorativo?)
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.
(Quali situazioni possono aumentare la pressione sul lavoro? Fornisci due esempi.)
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?
(Quali conseguenze può avere il non disporre di risorse di coping e cosa si raccomanda di fare?)

2. Nella tua azienda in Spagna, le Risorse Umane stanno preparando una campagna per il benessere e ti chiedono un breve commento sul burnout da pubblicare nell'intranet.

Compito: 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