

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

Hoe werkgerelateerd welzijn te beheren en stress te verminderen



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?
(Waarom is het belangrijk om voor werkgeluk te zorgen?)
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.
(Welke situaties kunnen de druk op het werk vergroten? Geef twee voorbeelden.)
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?
(Welke gevolgen kan het hebben als je geen copingmiddelen hebt en wat wordt aangeraden te doen?)

2. In jouw bedrijf in Spanje bereidt HR een welzijns campagne voor en vraagt men je om een korte bijdrage over werkgerelateerde uitputting voor het intranet.

Taak: 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