

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

*Jak zarządzać dobrostanem w pracy i redukować stres*



1. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar laboral?  
*(Dlaczego ważne jest dbanie o dobrostan w pracy?)*
2. ¿Qué situaciones pueden aumentar la presión en el trabajo? Da dos ejemplos.  
*(Jakie sytuacje mogą zwiększać presję w pracy? Podaj dwa przykłady.)*
3. ¿Qué consecuencias puede tener no contar con recursos de afrontamiento y qué se recomienda hacer?  
*(Jakie konsekwencje może mieć brak umiejętności radzenia sobie i co zaleca się zrobić?)*

### 2. W Twojej firmie w Hiszpanii dział HR przygotowuje kampanię dobrostanu i prosi Cię o krótki komentarz na temat wypalenia zawodowego do intranetu.

**Zadanie:** 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