Haga un plan de manejo del estrés

Mientras considera o se acerca a empleo, imagine como su día de trabajo parecería. Escriba tres cosa que puede hacer para manejar estrés durante su día de trabajo. ¿ ¿Quién puede ayudarle? Revisa capítulo 3, Estrés y trabajando bien, si necesita unas ideas.

1.

2.

3.