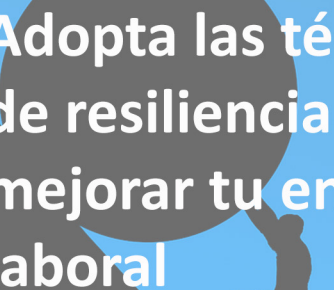


# Adopta las técnicas de resiliencia para mejorar tu entorno laboral



## ¿Por qué es importante?

Permiten mejorar tu capacidad de asumir de forma más adecuada las situaciones límite que se dan en tu trabajo. Las mismas producen grandes picos de estrés y ansiedad.

Adoptar estas técnicas te ayudará a aumentar la consciencia de tus emociones sobre todo en los momentos de tensión, controlar el estrés y la incertidumbre, y ser flexible con las opiniones de los demás.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal