

**CUIDE-SE +**

**Construindo hábitos  
de vida saudável  
para o trabalhador.**

Relacionamentos Saudáveis



FIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**

**Você sabia que ter um bom relacionamento interpessoal com colegas e superiores está no topo da lista dos itens que mais influenciam para o bom desempenho na carreira?\***

#### **Alerta**

**Características como hostilidade, cinismo e individualismo excessivo são fortes indicadores de risco para problemas no coração. Quem pratica a caridade se sente mais gratificado do que quem recebe.**

*Busque cultivar bons relacionamentos com seus colegas de trabalho e tenha uma vida mais tranquila e saudável.*

\*Pesquisa realizada em 2011 com mais de 46 mil executivos pelo IBC – Instituto Brasileiro de Coaching.

## **6 dicas** para você melhorar **sua saúde**

- 1** Cultive suas amizades;
- 2** Seja gentil com as pessoas, afinal, gentileza gera gentileza;
- 3** Planeje seu tempo livre para estar com amigos e familiares;
- 4** Coopere com seus colegas de trabalho;
- 5** Aprenda a enxergar o seu valor e o dos outros;
- 6** Busque conhecer novas pessoas, lugares e fazer novas escolhas.

Acesse [sesipr.com.br/cuidesemais](http://sesipr.com.br/cuidesemais) e confira outras dicas para melhorar a sua saúde.