

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 e confira outras dicas para melhorar a sua saúde.