

# EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

## O Equilíbrio

Encontrar o equilíbrio perfeito entre o trabalho e a vida pessoal é algo que qualquer trabalhador quer atingir, e deveria ser tão fácil de gerir que não desse dores de cabeça.



## Consequências

Ao não conseguir manter este equilíbrio, irá despoletar stress no trabalho, reduzindo assim a produtividade devido ao pouco descanso emocional.



## Efeitos

Manter ambos os aspetos da sua vida separados é importante e recomendável. Assim, deixar questões de trabalho no escritório é essencial para poder aproveitar a vida fora dele.



## Férias e feriados

É importante desligar-se nas férias e aproveitar o tempo livre quando o tem. Isto fará com que regresse ao trabalho com forças renovadas.

