COMARCA DO PORTO
12 MESES/12 TEMAS
TEMA 08/2023
Regresso ao trabalho após férias

FIM

1. **Evite que o último dia de férias seja a véspera do regresso ao trabalho. Se possível, regresse a meio da semana. Assim, serão apenas dois ou três dias até uma nova pausa propiciada pelo fim-de-semana e o impacto da mudança será menor;**
2. **Organize o seu sono e as suas rotinas de forma a diminuir o cansaço associado ao período pós férias.**
3. **Estabeleça objetivos e defina prioridades. Iniciar o trabalho de forma estruturada fá-lo-á sentir que detém maior controlo sobre o seu tempo, evitando situações de stress e cansaço desnecessários;**
4. **Não regresse apenas ao trabalho. Regresse às atividades que lhe dão prazer;**
5. **Prolongue o espírito das férias: faça um jantar com amigos e partilhe histórias e momentos;**
6. **Leve para o trabalho algo que o faça recordar os momentos vividos, o que que contribuirá para gerar emoções positivas;**
7. **Inicie novos projetos. Desafie-se e canalize as energias renovadas para uma nova atividade, seja no emprego ou fora dele;**
8. **Mantenha uma atitude positiva.**

Nota: Imagem retirada da internet a título ilustrativo

Bom regresso!