



ELKARTUTA INDARTSUAGOAK GARELAKO !!!

ARRISKU PSIKOSOZIALEN EBALUAZIOA - LAN ARRISKUEN PREBENTZIOA

Estresari buruzko galdera sinplea:

Azken 15 egunetan estresik izan duzu? honako egoera hauek ulertuz:
Tentsioa / Agitazioa / Urduritasuna / Gauetz kezkatatik lo egiteko ezintasuna.

2Q-IGM ondoezaren adierazle orokorra:

- a.- Zure egunerokotasunean izan al duzu horrelako arazorik azken aldi honetan? ezin lorik hartu, jateko gogoa galdu, ondoez fisiko edo emozionalik?
- b.- Lanaldia amaitzen denean... Lanean pentsatzen jarraitzen al duzu, ahaztu eta/ edo deskonektatu ezinda?



Baietz erantzungo
luketen lankideen
eskubideen alde...

BAI

5 EGUN

Urriak18

Alikante

egoitza soziala **17:30ean**