

Compromiso y atención personalizada en **consultoría** de capital humano

Búsquedas Destacadas

Asesor Estratégico de Medios. Para importante Agencia de Medios, con experiencia mayor a 4 años en el área **Caracas**

TSU en Ventas, 1 año de experiencia en ventas de consumo masivo. Con vehículo propio. **Caracas.**

TSU Informática o Electrónica, recién graduado, sexo masculino, edad comprendida entre 24 y 28 años, para trabajar en el sector bancario. **Búsqueda a nivel Nacional.**

Gerente de Mercado, con mas de 8 años de experiencia, bilingüe. **Caracas**

Lic en RRII, 3 años de experiencia en compensación y beneficios, y/o generalistas en recursos humanos. **Caracas**

Ing. Civil, recién graduado para trabajar en importante empresa de construcción, **Caracas**

www.shr.com.ve

Estrés, mal necesario?...

¿De que forma podemos reconocer el estrés? Para comprenderlo y conocerlo mejor debemos entender los síntomas a que nos exponemos cuando estamos en situaciones de estrés:

- Sentimiento de profunda tristeza interior sin razón aparente.
- Llorar sin razón aparente.
- Cambios repentinos en el trabajo o en la profesión.
- Alejarse de las relaciones familiares.
- Patrones de sueño anormales.
- Desorientación física.
- Incremento de las conversaciones con uno mismo.
- Sentimientos de soledad.
- Un profundo anhelo de volver a Casa.

Queremos compartir con ustedes algunas de las sugerencias que nuestros facilitadores ofrecen en nuestros talleres de manejo del estrés.

1) Ejercite el decir "NO", sin sentirse culpable o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste tremendo.

2) Descubra el placer en cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, respirar, reír.

3) Comprenda que su familia no es usted, esta junto a usted, compone su espacio pero no es usted.

4) Siempre es necesario tener a alguien con quien hablar confiada y abiertamente.

5) Una hora de inmenso placer sustituye, fácilmente, tres horas de sueño perdido. No pierda una buena oportunidad para divertirse.

6) Evada involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas.

7) Pida ayuda a las personas correctas de ser necesario.

8) No pierda la fe.

9) Separe problemas reales de los imaginarios y elimínelos, porque son pérdida de tiempo.

10) Haga una pausa de 5 minutos por cada hora de trabajo, a lo máximo. Aproveche este tiempo para analizar su actitud.

Número Abril 2008



11) La rigidez es buena en las piedras no en los seres humanos.

12) No se interese en saber si hablaron mal de usted, es una tontería mental. Escuche lo que hablaron bien de usted, con reserva analítica, sin creérselo todo.

13) Olvídense de que usted es indispensable en el trabajo o casa.

14) Comprenda que Usted es lo que usted haga de usted mismo.

Freddy Salas
Martínez
Director

Si **NO** desea seguir recibiendo este boletín haga click [aquí](#)

Para mayor información 0412-5150017 o 0212-9113406 o info@shr.com.ve