

Selamat dan Sehat Di Tempat Kerja

Publish on: Apr 5, 2013 @ 0:40

Metro

Tangani kemarahan secara berkesan

Kemarahan kebiasannya berlaku disebabkan terdapat tekanan yang terdapat kepada setiap individu. Disebabkan kesihatan ini, peluang perkerja tidak dapat dilaksanakan dengan cara rasional sehinggalah lebih mengikat perasaan.

Selalunya itu, arahkan nilai berkuat apabila perasaan marah mulai menguasai diri.

- Berhenti**
Nilakan akibat setiap pilihan, kelebihan dan kelemahan.
- Berfikir**
Gunakan fakta dan bukan mengikat perasaan.
- Bertindak**
Gunakan daya tindak yang berkesan.

Arahan juga cara hidup sihat bagi menyempitkan kefedapan sekali gas mengikat unsur negatif dalam kehidupan kita.

1. Luangkan masa untuk berfikir, beraman dan bersantai.
2. Dapatkan rehat dan tidur yang mencukupi.
3. Lakukan aktiviti atau hobi yang menyeronokkan serta berbeza.
4. Belajar teknik relaksasi seperti yoga, meditasi dan sebagainya.
5. Arahkan pergaulan maklumat seimbang.

gama: saulby

2-2: kementerian

2-4: kementerian

3-2: kementerian

3-3: kementerian

3-3: kementerian

3-3: kementerian

3-3: kementerian