



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training.®
The original and still the best resource
for developing the people side of business.

E-Tips 33

Tips Membantu Mengurangi Stres

Tips-tips yang dapat membantu mengurangi stres:

1. Implementasikan empat strategi untuk mengurangi kelelahan yang disebabkan stres.
2. Urutkan prioritas untuk menghapus kecemasan yang disebabkan oleh semua hal menjadi "penting"
3. Bangun sikap mental yang positif.
4. Tutup stres dan tetap fokus menggunakan "ruang waktu yang terbatas"
5. Atur beberapa proyek tanpa kehilangannya.
6. Ciptakan keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan keluarga.
7. Tetap tenang dalam situasi konflik