

DESAFIOS DA CONCILIAÇÃO

EM TELETRABALHO



Regras Básicas



Auto-cuidados



Planeamento de agenda e gestão de pausas



Distinção de espaços



Contacto social



Movimento e alimentação



...









DESLIGAR





Ana Sofia Freitas

Psicóloga Clínica | Consultora
em Gestão da Conciliação | For...



anasofiafreitas.