

أ يزال ضغوط العمل تحدياً يواجهه الجميع في حياتهم المهنية. تجدر الإشارة إلى أنه من خلال الوعي والتخطيط واعتماد استراتيجيات لتخفيف التوتر، يُمكننا تحويل هذه الضغوطات إلى فرص للنمو والتطور. تذكروا دائماً أن صحتنا النفسية والجسدية هي أئمن ما نملك، يُمكننا تحسين أدائنا والمساهمة في بيئة عمل أكثر إيجابية وإنتاجية. من خلال إشراك الموظفين في حوار مفتوح، وتحديد مصادر التوتر بشكل تعاوني، يُمكن للمؤسسات خلق بيئة عمل أكثر صحة وإنتاجية.