



COVID-19

Consulte recursos sobre COVID-19 en workhealthlife.com haciendo clic [aquí](#). O bien, visite LifeWorks.com para ver el artículo [¿Qué es el COVID-19 \(Coronavirus\)?](#)

Cómo lograr un equilibrio

Todos afrontamos exigencias que afectan nuestro tiempo y atención, y la vida por momentos puede resultar estresante. El equilibrio entre la vida laboral y la vida personal puede alcanzarse si usted dispone de las herramientas apropiadas que le ayuden a organizarse, a planificar y a establecer prioridades para su jornada.

Vida



La asertividad es la clave para lograr el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal

Crear un equilibrio saludable entre las exigencias de su vida dentro y fuera de la oficina implica establecer límites claros, y eso generalmente requiere una conducta asertiva.

[Más información](#)

Vida

Cómo crear un plan de acción para alcanzar el equilibrio

Retome el control y alcance un equilibrio genuino y a largo plazo en su vida, a través de un plan realista para ayudar a cumplir con las prioridades laborales, familiares y de ocio.

[Más información](#)



El rincón del líder



Cómo promover una cultura de equilibrio entre la vida laboral y la vida personal

Usted se ha esforzado por formar un equipo magnífico. Invierta en su bienestar.

[Más información](#)

Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral

Cómo alimentarse correctamente para optimizar el desempeño

Aprenda a lograr un equilibrio a través de la alimentación saludable para promover la energía, la concentración y la productividad.

[Más información](#)



Recomendado para usted



Video de abril de 2020

Cómo aprovechar al máximo su tiempo libre

[Haga clic aquí](#)

[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.