

NEWSLETTER

Está bien NO estar bien

AHORRA INVIRTIENDO EN LA SALUD MENTAL DE TUS EMPLEADOS

La OMS alerta que depresión y ansiedad generan pérdidas de 12.000 millones de días laborales al año y US\$1 billón en productividad. Empresas con buena gestión del bienestar logran un rendimiento 2,5 veces mayor.

La clave está en fomentar descansos, propósito y confianza. Ramis y Pannier ayuda a crear entornos laborales saludables para prevenir estrés, mejorar productividad y retener talento.

Para leer la noticia completa ingresa aquí <https://bit.ly/4bprmaq>

Para mayor información contáctanos a nuestro correo: hablemosdeaquello@ramisypannier.com

POST DEL MES

La inteligencia emocional es la capacidad de gestionar emociones y empatizar, clave para el bienestar y las relaciones. Para desarrollarla, se recomienda:

- ✓ Tomar el tiempo para entender tus emociones y cómo influyen en tus acciones.
- ✓ Intentar ver las cosas desde la perspectiva de los demás y responder con comprensión.
- ✓ Adoptar técnicas como la meditación.

Síguenos en Instagram [@psicologas.ramispannier](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)



SÍGUENOS INSTAGRAM [@PSICOLOGAS.RAMISPANNIER](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)