

A blurred background image of a desk setup, including a laptop, a pair of headphones, and a potted plant, serves as the backdrop for the text.

PENTING
JAGA KESEHATAN MENTAL
DI TEMPAT KERJA

6 Aktivitas Sederhana JAGA KESEHATAN MENTAL Di Tempat Kerja



1. Meditasi atau Relaksasi



2. Olahraga teratur



3. Membuat daftar Prioritas



4. Cari dukungan rekan kerja yang dapat diajak diskusi



5. Istirahat cukup



6. Jadi Diri Sendiri

Apa Pentingnya JAGA KESEHATAN MENTAL Di Tempat Kerja



1. Produktifitas
Kerja yang lebih
tinggi



2. Kualitas Kerja
yang lebih baik



3. Memiliki
Hubungan kerja
yang baik



4. Mengurangi
kesalahan dan
kecelakaan kerja

5. Mengurangi
ketidakhadiran
dalam bekerja