

ادعم زملائك

Support your colleagues



Listen attentively to your colleagues

أصغ إلى زملائك باهتمام



شارك خبراتك مع زملائك

Share your experiences with your co-worker



Give positive feedback and help to find solutions

تفاعل بايجابية و ساعد بالبحث عن حلول



احترم رغبة زميلك اذا لم يرغب بالحديث

Respect your colleague if they don't want to share



Mantain confidentiality

حافظ على سرية الحديث

اعتنِ بنفسك

Take care of yourself



تحدث عن مشاعرك



مارس أساليب الاسترخاء والتأمل



خذ قسطاً كافياً من النوم

Talk about your feelings

Practice relaxation and meditation

Get enough sleep



شارك في أنشطة الأسرة والمجتمع



مارس الرياضة بانتظام



استمتع بالمناسبات

Engage in community and family activities

Exercise regularly

Enjoy the occasions



اقض وقتاً ممتعاً مع من تحب



استمع إلى الموسيقى التي تحبها



كل جيداً

Spend time with people you love

Listen to the music that you like

Eat well