

ادعم زملائك

Support your colleagues

Listen attentively to your colleagues

أصغ إلى زملائك باهتمام

Share your experiences with your co-worker

شارك خبراتك مع زملائك

Give positive feedback and help to find solutions

تفاعل بإيجابية و ساعد بالبحث عن حلول

Respect your colleague if they don't want to share

احترم رغبة زميلك اذا لم يرغب بالحديث

Maintain 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
ocasions



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