



## Naj nam dopust napolni baterije!



Že 5 dni dopusta pozitivno  
vpliva na naše počutje in  
občutek obremenjenosti.

## Kako naj si na dopustu najbolj odpočijem?

- Dopustniške aktivnosti oblikujemo tako, da imamo občutek kontrole in svobode ter da pobegnemo od vsakdanje rutine.
- Oddaljimo se od delovnega okolja. Na dopustu ne posvečamo časa delovnim nalogam, prav tako ne uporabljamo službenega telefona ali e-pošte.
- Čas posvečamo tudi aktivnostim, ki niso povezane z delom in nudijo občutek izziva in osebne rasti.