

RIESGOS PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL RITMO, LA CARGA DE TRABAJO Y LA COMUNICACIÓN



RITMO DE TRABAJO

Planifica el tiempo de trabajo, teniendo en cuenta situaciones imprevistas.

Márcate objetivos claros y realistas.

Aprovecha los momentos de menor actividad para descansar.



CARGA DE TRABAJO

Buscar un equilibrio entre los requerimientos de tu puesto y tus capacidades.

Fórmate en los nuevos procesos y tecnologías que se incorporen en la empresa.

Controla la cantidad y la calidad de la información recibida.



COMUNICACIÓN

Participa en la toma de decisiones de tu empresa.

Coordinate con tus compañeros y participa del trabajo en grupo.

Establece unos canales de comunicación claros y conocidos por todos.

FINANCIADO POR:

AS2018/0118



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



HOSTELERÍA
DE ESPAÑA®