

CONSIGNES DE CORRECTION

BTS assistant de manager

PORTUGAIS

«Faça frente ao stress laboral»

I – COMPRÉHENSION (10 points)

Le texte est un article de la revue *Ana* publié en 2010.

Le stress au travail se manifeste par divers symptômes (anxiété, insomnies, irritabilité...). Il constitue le deuxième problème de santé au travail, recensé par l'Observatoire Européen des Risques. Il concerne tout particulièrement les femmes et les personnes perfectionnistes. Selon une psychothérapeute la situation s'aggrave du fait de la précarisation des emplois. Le stress est devenu le fléau du siècle.

Quelques conseils peuvent être donnés quand le niveau de stress augmente :

- en parler aux supérieurs, aux collègues, à la famille,
- réorganiser son temps libre pour préserver des moments de qualité à ses proches,
- soigner la qualité de vie (alimentation équilibrée, temps de sommeil suffisant, exercices physiques réguliers...)
- chercher de l'aide si nécessaire auprès d'un psychothérapeute, ce qui permet de valoriser la vie personnelle pour ne pas se laisser asservir par le travail.

142 mots

II – EXPRESSION – RÉDACTION D'UNE LETTRE (10 points)

Ceci n'est qu'un exemple

Alticom-serviços e comunicações, Lda.

Avenida de Salamanca, n°58

6300-538 GUARDA

Tel.: 2114280176

E-mail: alticom-servicos@alticom.pt

assunto: o stress no meio profissional

(Nome e apelido do funcionário)

Guarda, 15 de setembro de 2011

Prezado funcionário,

Na qualidade de Diretor das Relações Humanas da nossa empresa, queria chamar a sua atenção para a nossa campanha de informação sobre o stress laboral. No âmbito desta campanha, convidamo-lo para uma conferência animada pela psicoterapeuta Maria de Jesus Candeias, dia 23 de Setembro de 2011 às 14 horas.

O stress é uma realidade que ninguém poderá continuar a ignorar. Efetivamente, o stress é uma praga que ameaça todos, e a todos os níveis. Sente-se ansioso, irritado? Tem problemas de sono, de concentração? Se for o seu caso, poderá sofrer de stress no trabalho, o que prejudica a sua vida tanto profissional como privada. Os sintomas do stress instalam-se de maneira insidiosa e acabarão por fazer parte de si, de todos nós. A melhor arma é precisamente aprender a saber detetar.

Por isso, fale com os superiores, os colegas, a família : é essencial expor os problemas para os partilhar e encontrar soluções. Também é importante adotar uma alimentação saudável, dormir bem e praticar desporto para aliviar a tensão.

A fim de lhe dar apoio, para encontrar rapidamente a receita do bem-estar, do bem-viver e do "bem-trabalhar" não falte ao nosso encontro. A psicoterapeuta vai ajudá-lo a conciliar a valorização da sua vida pessoal com a sua competência profissional.

Certos de que tal iniciativa responderá a muitas das suas questões, contamos com a sua presença.

Sempre ao seu dispor,

João ou Joana DUARTE PEIXOTO