



지금은 '에너지 재충전'이 필요해요

#관심

#과부하주의

#관계원만

#효능감보통

#회복보통



결과ID: mmmzl64h_ks14

성명: H2C

Insight Report

지금은 '에너지 재충전'으로 활력을 찾을 때예요.

- 업무 긴장도가 높아 사소한 일에도 예민해질 수 있어요. '잠시 멈춤' 신호입니다.
- 원만한 관계를 유지하지만, 갈등 상황에서는 속앓이를 할 수 있어요.
- 자신의 업무 능력에 대해 대체로 긍정적이에요. 실수했을 때 자책만 줄이면 더 좋습니다.
- 회복력은 평균 이상이에요. 주말 동안의 재충전으로 다시 일할 힘을 얻습니다.

👉 오늘은 "완벽한 성과"보다 "지치지 않는 지속 가능성"을 목표로 삼아보세요.

🌟 ACTION PLAN

Action: 업무 시작 전 책상 정리 및 1분 심호흡 🧘