



3 Ways to Stress-Proof Your Brain

Stress is something we all live with. A little can have positive effects. But too much can leave you distracted and unable to think critically – a dangerous condition for the OR. The good news is there are actions we can take to stress-proof our brains. Performance coaches Spence Byrum and Torrie Higgins share three ways to control stress and prevent it from taking over.

脳をストレスから守る 3 つの方法

ストレスは、誰もが抱えているものです。少なからずプラスに働くこともあります。しかし、多すぎると注意力が散漫になり、批判的に考えることができなくなります。しかし、ストレスに負けない脳を作るためにできることがあります。パフォーマンスコーチの Spence Byrum 氏と Torrie Higgins 氏が、ストレスをコントロールし、ストレスに支配されないようにするための 3 つの方法を紹介します。

[Read Blog](#)

Practice Stress-Proofing Tactics at AORN Expo 2022

Make plans to attend Byrum and Higgins' interactive talk during the Leadership Summit at Global Surgical Conference & Expo 2022 in New Orleans, March 19-23. [» Register Today](#)

AORN Expo2022 でストレスに強い戦術を実践

3 月 19 日～23 日にニューオーリンズで開催される Global Surgical Conference & Expo 2022 のリーダーシップサミットで、Byrum と Higgins 氏のインタラクティブなトークに参加する計画を立ててください。 [»今すぐ登録](#)



Denver, CO, 80231-5711