

Советы как сделать так чтобы работа начала приносить удовольствие.



Найдите смысл в том, что вы делаете.



- В 1983 году Стив Джобс убедил будущего CEO компании Apple Джона Скалли оставить работу в PepsiCo, задав всего один вопрос: «Ты действительно готов прожить всю жизнь, продавая сладкую воду, или же хочешь получить шанс изменить мир?».
- Этого было достаточно. Джобс не только взволновал воображение своего будущего коллеги, но еще и предоставил ему возможность получить работу со смыслом. Согласно исследованиям профессора Уортонской бизнес школы Адама Гранта, сотрудники, которые осознают смысл своей работы и ее влияние на других людей, не только значительно счастливее, но и намного продуктивнее.

Создайте уютное рабочее место.

место.



- Уютное рабочее место – еще один залог счастья, считает основатель тренинговой компании Valance Team Дженифер Стар. Эксперт советует украсить свой рабочий уголок настолько, насколько это позволяют сделать правила компании. Декорируйте его таким образом, чтобы чувствовать себя там максимально комфортно.

**Оставляйте личные проблемы за порогом
работы.**



- Эмоциональные переживания в личной жизни истощают нервную систему. В таком состоянии вы будете малоэффективны, и вам будет казаться, что рабочий день никогда не закончится.
- Вы начнете принимать более качественные решения, если текущие задачи будут соответствовать вашим стратегическим планам и целям
- Эксперты советуют принуждать себя оставить все личные проблемы и переживания дома, даже если это потребует определенных усилий воли. Это даст возможность нервной системе отвлечься и отдохнуть.

Думайте о будущем



- Эксперты рекомендуют думать о карьерных планах. По словам экспертов, вы начнете принимать более качественные решения и будете получать больше удовольствия от работы, если текущие задания будут соответствовать вашим стратегическим планам и целям. Но для этого, в первую очередь, нужно четко осознать и сформулировать их.

Делайте передышки



- Работа без передышки может казаться очень эффективной, но в результате приводит к быстрому выгоранию. Автор книги «Настоящее счастье на работе» Шарон Шалзберг считает, что работа без передышки лишает нас возможности мыслить позитивно и генерировать идеи. По ее словам, небольшой отдых – это возможность контролировать уровень ежедневного стресса. Так что, закончив одно задание, не спешите приступать к следующему. Постарайтесь делать перерывы между ними.

Двигайтесь



- Тут любые комментарии лишние. Каждый взрослый человек наверняка знает, что короткая разминка –прогулка по улице или зарядка в офисе – уменьшит риск возникновения целого ряда проблем, связанных с сидячим образом жизни. Кроме того, это отвлечет вас, даст возможность расслабиться и заметно улучшит ваш тонус.
- Если вы хотите получать удовольствие от рабочего процесса – лучше сначала приоритизировать задания и затем поэтапно их выполнять

Анализируйте свой день.



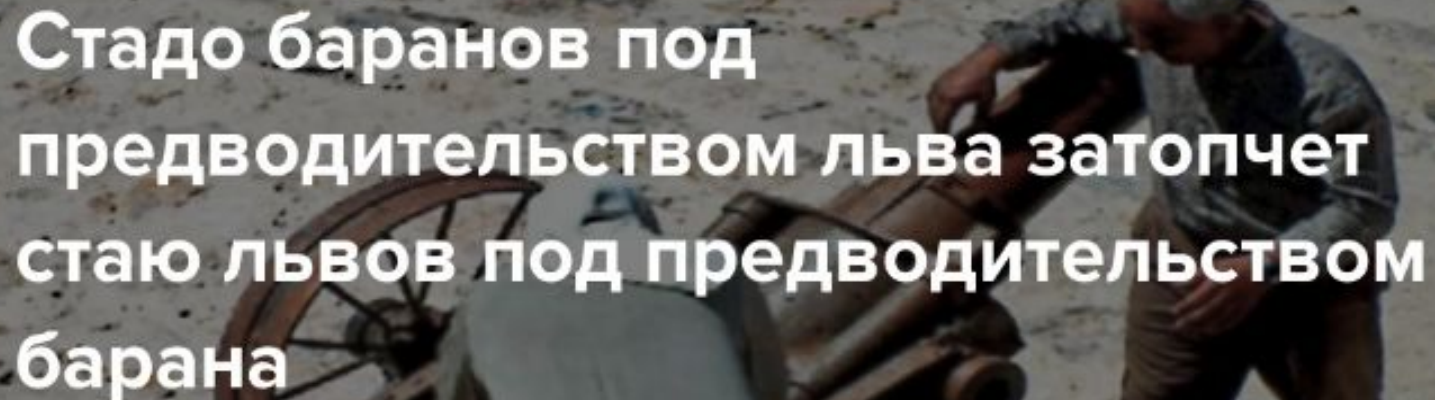
- Когда в конце рабочего дня вы будете чувствовать усталость, вспомните, что именно вы сделали, чего достигли и как продвинулись в своей работе. Запишите свои небольшие достижения. Так у вас останется напоминание о том, для чего вы вкладываете столько усилий и какой их результат. Это также даст вам позитивную мотивацию на следующий день.

Работа после окончания рабочего времени.



Лев или баран?





Стадо баранов под
предводительством льва затопчет
стаю львов под предводительством
барана

- Кем бы вы предпочли быть?
- И вообще обязательно ли оставаться баранам, баранами?

- **Работа перестала приносить радость и удовольствие. Вы притворяетесь, что испытываете прежние ощущения от труда**



- 1. Разделяйте работу и жизнь.

Даже в мыслях

- Ученые уже доказали, что стресс на работе и перенос рабочих вопросов домой плохо сказывается на семейных отношениях, однако в новом исследовании говорится, что для того, чтобы ощутить этот эффект, не обязательно заниматься работой дома. Достаточно просто о ней думать.



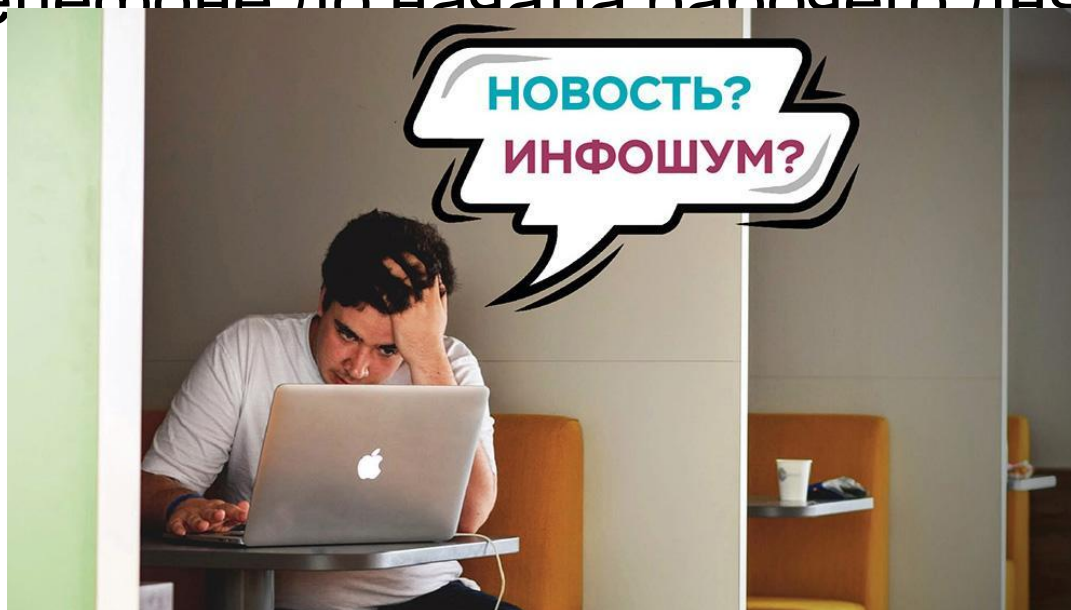
2. Не думайте о зарплате, наслаждайтесь процессом

- Работа вызывает внутреннюю мотивацию тогда, когда она воспринимается как самоцель.



3. Отгораживайтесь от инфошума

- Отгородиться от инфошума можно несколькими простыми способами - решать задачи не одновременно, а по очереди; делать небольшие перерывы в работе и фокусироваться на дыхании, вставая из-за компьютера, и выключать лишние приложения на телефоне до начала рабочего дня.



4. Не будьте трудоголиком

- Трудоголизм определяется не тем, сколько часов вы проводите на работе, а тем, что происходит у вас в голове.
- Трудоголики ставят работу превыше всего - отношений, здоровья, впечатлений и, разумеется, отдыха. Цена, которую они платят за успех, слишком высока.



Общайтесь с коллегами, чтобы избежать депрессии

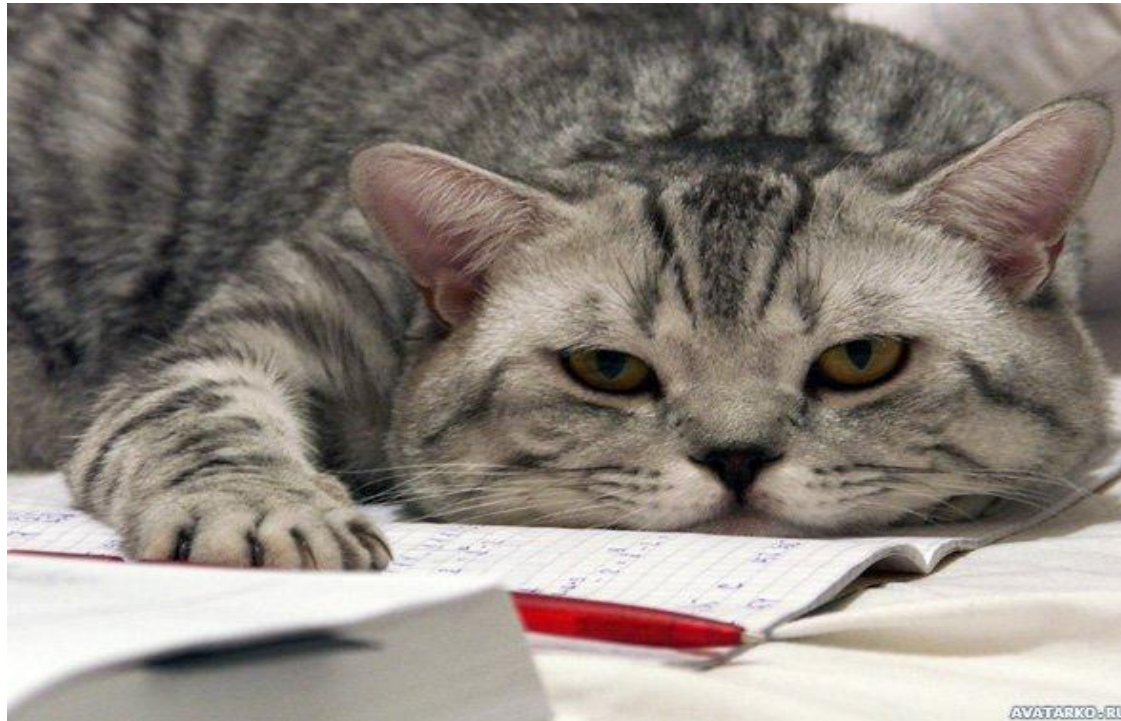
- Таким образом, впавшие в депрессию люди часто решают работать несмотря на нее, вплоть до нервного срыва.
- Между тем именно доброжелательное внимание коллег к психологической проблеме очень помогает, рассказывает 36-летняя Натали Холл, которая страдала от депрессии на работе и в итоге была вынуждена лечь в больницу.



- Не стоит путать депрессию с профессиональным выгоранием, плохим настроением и интровертированным темпераментом



- **Если энтузиазма нет, его придется имитировать, попутно выясняя причину перемен. Психологи считают наиболее распространенными следующие причины:**
- профессиональное выгорание;
- усталость;
- истощение профессиональных возможностей.



- **Профессиональное выгорание** — распад личности, вызванный накоплением негативных эмоций без возможности от них избавиться. В этом плане потеря интереса к работе — только первый тревожный «звоночек». Помогают комната психологической разгрузки, активная физкультура. Важно живое общение, не затрагивающее темы работы.







- **Усталость** может вызвать даже любимое дело, если нет отдыха, прежде всего, эмоционального, с новыми впечатлениями и яркими переживаниями позитивного характера. Конкретные действия зависят от ситуации и предпочтений. Одним достаточно 3 часов любимой игры, другие же собираются в поход.



- **Исчерпание профессиональных возможностей** — понятие относительное. Достигнув предела возможностей в одной фирме, можно уйти в другую и получить принципиально **новый** о



Руководство поручает вести проект, для управления которым вам не хватает компетенций



- **Взгляд со стороны:**
- Растерянный сотрудник подобен саботажнику: и свою работу не делает, и чужую тормозит. Прямой отказ заниматься порученным делом может оказаться неприемлемым.
- Приемлемое решение:
- Успешный проект без команды невозможен. Поэтому смело просите помощи у руководства, но по существу. Проект следует разбить на задачи, отталкиваясь от результата и срока. Пример: подготовка к профильной выставке в усредненном варианте включает в себя создание буклетов, стендов, образцов продукции, рекламных материалов и визиток. Часть перечисленного можно делегировать команде, часть — заказать в других фирмах. А свое внимание можно (и нужно) уделить организационным вопросам.

Приемлемое решение:

- Успешный проект без команды невозможен. Поэтому смело просите помощи у руководства, но по существу. Проект следует разбить на задачи, отталкиваясь от результата и срока. Пример: подготовка к профильной выставке в усредненном варианте включает в себя создание буклетов, стендов, образцов продукции, рекламных материалов и визиток. Часть перечисленного можно делегировать команде, часть — заказать в других фирмах. А свое внимание можно (и нужно) уделить организационным вопросам.



- Вы сорвали срок крупного проекта, отправили важное письмо не тому адресату, перепутали цифры в итоговом отчете?
- Каждый может допустить ошибку, но не каждый может правильно выйти из

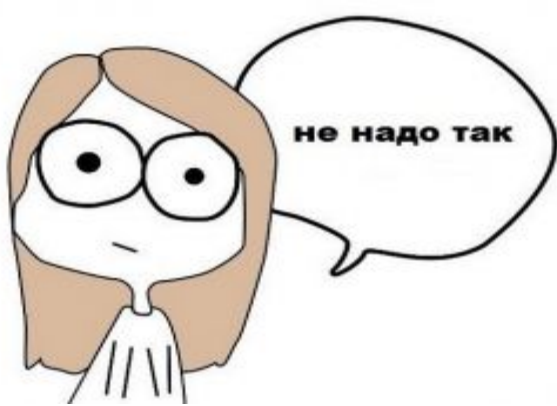


Признайте свою ошибку

- И сделайте это как можно быстрее. Если ваше упущение было достаточно значительным, не стоит надеяться, что оно пройдет незамеченным. Чем раньше вы сообщите о своей ошибке, тем больше будет шансов ее исправить. Умение признавать ошибки и пытаться их исправить ценится высоко, к тому же это у



х повторения.



Не оправдывайтесь

- Может быть, огромное количество причин и оправданий для произошедшего. Они могут даже быть весьма важными и правдоподобными. Но работодателя они мало интересуют, намного важнее, что вы сделаете, чтобы не допустить этого в будущем. Все попытки снять с себя вину только понизят ваш авторитет в глазах руководства.

Делайте все, что в ваших силах

- Безвыходных ситуаций не бывает. Старайтесь до последнего исправить ошибку, ведь это ваша ответственность. Переделайте документ самостоятельно, доставьте бумаги адресатам, договоритесь с клиентами о новой встрече и т. п., делайте все, что можете. Не опускайте руки и не надейтесь на кого-то еще.



Будьте ГОТОВЫ К ПОСЛЕДСТВИЯМ



- Как бы вы не старались загладить вину, какими бы искренними не были, именно вы совершили ошибку и только вам за нее отвечать. Вы всегда должны быть готовы к последствиям и принимать их следует со всей ответственностью. Даже, если ваша провинность настолько велика, что повлечет за собой увольнение, то с этим стоит смириться и никого не винить. Любая ошибка — это опыт, а опыт не бывает бесплатным. Чем мужественнее вы воспримите наказание, тем больше уважения сможете получить, а в дальнейшем и полностью реабилитироваться, и даже заработать больше доверия.

Относитесь проще

TAKE
IT
EASY

- Государства исчезали и появлялись из-за человеческих ошибок, полностью избежать их невозможно. Работодатели это тоже понимают, все мы люди. Если вы допустили ошибку, то проанализируйте ее, определите, как подобного можно избежать. Чрезмерные эмоции тут не помогут, и чересчур винить себя тоже не стоит. Не останавливайтесь и не расстраивайтесь, иначе у вас мало что получится.

Спасибо!

За

Внимани

е!