

Как адаптироваться на работе после отпуска или длительных ВЫХОДНЫХ

Советы:

* 1. Помойте полы.



* 2. Напечатайте фотографии и наклейте их напротив рабочего стола.



* 3. Заведите ежедневник.



* 4. Опишите преимущества работы.

* 5. Проводите выходные активно.



* 6. Создайте себе кумира.



Советы касательно отпуска:

- * Постарайтесь распланировать свой отдых так, чтобы первый рабочий день после отпуска выпадал на середину недели, а не на ее начало.
- * Предпочтительнее выходить в отпуск на 1-2 недели, так потом проще адаптироваться, а организм не успевает отвыкнуть от работы.
- * Следует вернуться с отдыха за два-три дня до начала работы.
- * Чтобы выход на работу из отпуска не показался вам каторгой, постарайтесь как следует выспаться.
- * В первые рабочие дни после отпуска постарайтесь сохранить расслабленное состояние — не задерживайтесь допоздна на работе, не берите работу на дом, откажитесь от всех разговоров на тему работы вне работы .
- * Немецкие ученые выяснили, что у человека, несколько недель понежившегося на солнце, коэффициент интеллекта падает на двадцать пунктов.
- * Насытите свой организм эндорфинами.