

Jeśli coś sprawia nam radość, w naturalny sposób lepiej nam się z tym pracuje i bardziej się w to angażujemy. Jeśli znajdziemy coś, co lubimy robić, mniej prawdopodobne jest, że będziemy to określać mianem kolejnego zadania do wykonania. Nie chodzi o to, by każdy dzień od początku do końca upływał pod znakiem rozprężenia, ale by przynosił na tyle dużo satysfakcji, że nawet trudniejsze chwile łatwiej będzie znieść.

Słowa „praca” i „radość” nie powinny się wykluczać – jak zatem osiągnąć radość w pracy? Pomogą rady Ekspertów portalu *InfoPraca.pl*:

Stwórz ze współpracownikami święto dobrego nastroju

To może być cokolwiek, np. wspólne degustowanie samodzielnie przygotowanego posiłku.

Znajdź kilka minut dziennie na to, by wstać zza biurka i się przejść

To świetny sposób na uspokojenie, uporządkowanie myśli i nabranie sił. Jeśli możesz sobie pozwolić, by choć na 5 minut wyjść z biura, to jeszcze lepiej. Podobnie jak wyjście do kawiarni naprzeciwko, by przy kawie porozmawiać o kolejnym zadaniu do wykonania.

Zaaranżuj miejsce pracy tak, by dobrze Ci się w nim spędzało czas

To Twoja strefa, udekoruj ją według własnego uznania. Najważniejsze, by wywoływała uśmiech i przyciągała do siebie.

Uśmiech

W pracy pierwsze miejsce należy do obowiązków, ale to nie znaczy, że poza pracą świata nie ma. Obdarzaj innych uśmiechem, rzuć anegdotę – to bardzo poprawia atmosferę, która łatwo udziela się też innym.

Komplementuj współpracowników

Jeśli usłyszysz od kogoś miłe słowo, to czujesz się lepiej – odwzajemniaj zatem komplementy. Zwracaj uwagę na osoby wokół Ciebie – jak wyglądają, z jakich osiągnąć się cieszą, co mówią.

Witaj się z zespołem

O wiele przyjemniej spędza się ze sobą czas, jeśli pamięta się o przywitaniu i kilku słowach na dobry początek dnia.

Dodawaj innym otuchy

Takie zachowanie dobrze wpływa na poprawę nastroju.

Załącz lub dołącz do biurowej drużyny

Klub sportowy? Kulinarny? Artystyczny? Udział w takim przedsięwzięciu wzmacnia więzi, ale nie tylko – pozwala coś wspólnie planować i o czymś porozmawiać, wymienić się spostrzeżeniami. Praca na co dzień wymaga od nas koncentracji, zaangażowania i zmagania się z wieloma wyzwaniami. Znalezienie odrobiny czasu na pogodę ducha to klucz i do budowania dobrej atmosfery, i do skutecznego wykonywania swoich obowiązków.

Źródło: infopraca.pl