

Środowisko, w którym funkcjonujemy każdego dnia, ma duży wpływ na nasze samopoczucie, dlatego warto wybrać zawód, który lubimy i szukać przyjaznego miejsca zatrudnienia. Pytanie: co jeszcze możemy zrobić, by nasze życie zawodowe było bardziej satysfakcjonujące?

Eksperci serwisu rekrutacyjnego *GoWork.pl* przedstawiają kilka nawyków, za sprawą których ograniczymy stres, będziemy spokojniejsi oraz skuteczniejsi w pracy - co z pewnością przełoży się na naszą satysfakcję.

Lista rzeczy do zrobienia

To dobry nawyk, który niesłusznie wielu osobom wydaje się stratą czasu. Robiąc notatki dotyczące tego, co Ci chodzi po głowie od rana np. wysłać raport, zwalniasz się z wewnętrznego przymusu przypominania sobie o tym co kilka lub kilkanaście minut. A teraz wyobraź sobie, ile energii marnujesz na skupianiu się, żeby pamiętać o wszystkim, co masz do wykonania. Mając pod ręką listę rzeczy do zrobienia, realizujesz je po kolei bez zbędnego chaosu organizacyjnego, który powoduje stres.

Ustalanie priorytetów

Na Twojej liście powinny znajdować się zadania oznaczone jako priorytetowe. Często są to po prostu te, które pochłaniają sporo czasu, ale niekoniecznie. Niekiedy pilne jest np. zadzwonienie do konkretnego klienta. Dzięki ustaleniu stopnia ważności danego zadania i skupieniu się na nim w pierwszej kolejności masz pewność, że najważniejsze sprawy zostaną załatwione.

Wysypianie się

Jeśli przychodzisz do pracy wypoczęty, to istnieje większa szansa, że będziesz bardziej skupiony, kreatywny i wydajny. Prawdopodobnie będziesz miał też lepszy nastrój, co pozytywnie wpłynie na relacje ze współpracownikami. Trudno mieć dobry dzień, jeśli myślisz tylko o tym, żeby położyć się do łóżka. Postaraj się tak rozplanować obowiązki, byś pozwolił sobie na co najmniej 7 godzin nieprzerwanego snu.

Upór w dążeniu do celu

Każdy popełnia błędy, ale ważne, by się nie poddawać. Napraw to, co możesz. Wyciągaj wnioski i rozwijaj się w tym, co robisz. Uwierz, że nikt nie urodził się nieomylny ani nie stał się ekspertem w danej dziedzinie z dnia na dzień. Z pewnością warto próbować nowych rozwiązań. Ucz się od najlepszych, wtedy Ty też masz szansę takim się stać.

Proaktywna postawa

W pracy staraj się wychodzić z inicjatywą. Jeśli masz jakieś ciekawe przemyślenia związane z usprawnieniem funkcjonowania Twojego działu, to je przedstaw. Mów głośno o swoich najlepszych pomysłach. Może nie zawsze zostaną wdrożone, ale proaktywna postawa w miejscu zatrudnienia jest lepsza od bierności i koncentrowania się jedynie na utartych, a niekoniecznie skutecznych schematach. Nie czekaj, aż pojawi się możliwość do rozwoju, sam ją stwórz.

Wyrobienie nawyku to kwestia konsekwencji i czasu. Jeśli nauczymy się wybierać korzystne postawy w życiu zawodowym, to łatwiej będzie nam odnieść sukces i cieszyć się życiem.

Źródło: gowork.pl