

Czujesz, że utknąłeś w miejscu, które nie daje ci już satysfakcji? Pomyśl, że tylko etap przejściowy do czegoś nowego i skorzystaj z kilku podpowiedzi, jak poprawić sobie nastrój w biurze.

Nie zawsze potrzeba przełomowych ruchów i decyzji. Czasem wystarczy wprowadzić kilka małych zmian, by mieć lepsze samopoczucie nawet, kiedy sama praca nie daje wiele radości. Oto siedem podpowiedzi.

Narzuć sobie lekką rutynę

Kiedy praca nie do końca nam odpowiada, nie trudno o dekoncentrację i chaos. Warto włożyć trochę wysiłku i uważności, by nadać dniom określoną strukturę. To zmniejszy stres i pozwoli lepiej się poczuć. Chodzi o drobne czynności, np., jak zaczynamy dzień. Dołożenie do planu dnia porannego treningu, biegania czy basenu pozwoli wejść w pożyteczną rutynę. Warto już wieczorem przygotować sobie ubrania i drugie śniadanie, żeby nie stresować się tym rano. Kluczowe jest prowadzenie kalendarza i planowanie.

Zostań mentorem

To rozwiązanie dla doświadczonych pracowników – umiejętności i wiedza, zdobyte w ciągu lat pracy są bezcenne dla młodszych kolegów. Uczenie innych, opowiadanie o tym, co potrafi się robić doskonale, może przynieść sporo radości. Zostanie mentorem zwiększy więc satysfakcję z pracy i sprawi, że czas upłynie efektywniej.

Myśl przyszłościowo

Zamiast zadręczać się przed kolejnym dniem w nie lubianej pracy, lepiej pomyśleć szerzej. - *Warto spojrzeć na ten czas, jak na kolejny krok na ścieżce zawodowej i potraktować go, jak inwestycję w karierę. To zwiększy motywację do rozwoju i podejmowania nowych zadań. Dzięki temu nie będziemy przegapić szans* – mówi Bartosz Struzik, ekspert międzynarodowego serwisu z ofertami pracy MonsterPolska.pl.

Włącz się w coś większego

Kiedy codzienne zadania nie stanowią już wyzwania a każdy dzień pracy zieje nudą, dobrym pomysłem jest poszukanie wyzwań poza swoim działem. Wiele firm, szczególnie korporacji, powołuje międzywydziałowe zespoły, które pracują nad usprawnieniami i nowymi pomysłami. Wyjście poza własną działkę będzie okazją, by nauczyć się czegoś nowego i poznać osoby, które mogą nam otworzyć drzwi do dotychczas niedostępnych opcji rozwoju.

Szukaj możliwości bycia pożytecznym

Firmy coraz częściej angażują się w działania na rzecz innych - organizują zbiórki, pomagają lokalnie lub włączają się w kampanie społeczne. Warto sprawdzić - może i nasz pracodawca udziela się społecznie a na dodatek szuka pracowników, którzy chcą się włączyć. Dzięki temu zyskujemy kilka godzin w tygodniu, które oderwą nas od zwykłych obowiązków i przyniosą satysfakcję, która wynika z robienia czegoś dla innych.

Pozmieniaj detale

Ustalenie i trzymanie się porządku dnia - jak powiedzieliśmy - pomaga się skupić i zapanować nad chaosem. Po pewnym czasie jednak, traktowane rygorystycznie, może sprawić, że pocujemy się jak w kieracie. Gdy tylko pocujemy, że tak się dzieje, czas na małą innowację. Wystarczy wstać wcześniej, by przed pracą wstąpić gdzieś na kawę albo po prostu wybrać inną drogę. To przypomni, że istnieje świat poza firmą i pomoże naładować się pozytywną energią.

Nie przestawaj się uczyć

To jest dobry czas, by poszerzyć swoje kwalifikacje i rozbudować CV. Warto sprawdzić, czy firma oferuje szkolenia i zgłosić się na takie, które dadzą potrzebne na rynku pracy certyfikaty i stopnie.

- Każdy przebyty kurs podnosi pewność siebie. A także zwiększa atrakcyjność naszego CV i może zadecydować o tym, że rekruter zadzwoni właśnie do nas – dodaje ekspert MonsterPolska.pl