

To zupełnie normalne, że menedżer razem z władzą i prestiżem dostaje większą odpowiedzialność. Ale uczucie chronicznego zmęczenia i stresu nie jest czymś przypisanym do kierowniczego stanowiska. W małych dawkach, stres jest normalną reakcją organizmu, który mierzy się z nowymi wyzwaniami. Działa motywująco. Jeśli staje się nadmierny, robi się niebezpiecznie.

Kiedy powinna się nam zapalić ostrzegawcza lampka?

Robisz się oschły

- *Dobry przełożony jest emocjonalnie i mentalnie otwarty na swój zespół. Potrafi wysłuchać, pomóc rozwiązać problem, interweniować. Kiedy jesteśmy przepracowani, mamy mniej do dania innym. Łatwiej tracimy cierpliwość i częściej dochodzi do niepotrzebnych tarć między nami a podwładnymi. To trochę, jakby próbować ściągnąć kolejną aplikację na telefon z zupełnie wypełnioną pamięcią. Jedynym sposobem jest odinstalowanie czegoś innego, by stworzyć przestrzeń na nowe – tłumaczy Bartosz Struzik z międzynarodowego serwisu z ofertami pracy MonsterPolska.pl.*

Zapominasz

Kiedy mamy dużo na głowie, od czasu do czasu o czymś zapominamy. Ale jeśli zadań robi się więcej i więcej, pamięć coraz bardziej się pogarsza. To dlatego, że kiedy działamy pod wpływem stresu, trudno nam myśleć jasno i tworzyć nowe wspomnienia. Przepracowanie sprawia, że mamy coraz większe problemy z koncentracją.

Stale się spóźniasz

Menedżer zazwyczaj jest potrzebny non stop. Oczywiście to niemożliwe, by być wszędzie i stale. Dlatego kluczowe jest zarządzanie czasem. Jeśli jest źle prowadzone, dokłada stresu zarówno nam, jak i zespołowi. Balansujemy na granicy, naciągamy terminy, stale się spóźniamy. W efekcie ciągle żyjemy w napięciu i mamy poczucie, że nie mamy czasu nawet zebrać myśli. Czasem wystarczy tylko usiąść i uporządkować kalendarz. Jeśli to nie pomaga, znaczy wzięliśmy na siebie za dużo.

Żyjesz przyszłością

Powtarzamy sobie, że wszystko się ułoży po okresie podatkowym, sprawozdaniu rocznym, czy innym równie ważnym wydarzeniu.

- *To częsty mechanizm. Kiedy jesteśmy przepracowani, nie jesteśmy w stanie wygospodarować chwili, by spokojnie pomyśleć o tym, co się dzieje w naszym życiu i podjąć próbę uporządkowania go. Zamiast tego, by poczuć się lepiej, przekonujemy się, że to tylko stan przejściowy i wkrótce sprawy same się poukładają – zauważa ekspert MonsterPolska.pl.*

Jesteś chronicznie zmęczony

Wiadomo, że zarządzanie ludźmi bywa męczące. Tak samo, jak i ożywcze, kiedy zespół daje z siebie wszystko i odnosi sukcesy. Ale nie sposób oddać się zarządzaniu 24 godziny, siedem dni w tygodniu. Tak

Siedem oznak przepracowanego szefa

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, listopad 2016 23:00

Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska

Odśłony: 1324

intensywna praca może skutkować zaburzeniami snu. Możemy zacząć mieć problemy z zasypianiem albo wstawaniem. Sam sen bywa wtedy płytki i nie przynosi regeneracji.

Chorujesz częściej niż zwykle

Wypalone zawodowo osoby mają skłonność do przeziębiania się bycia zmęczonym, sennym i ogólnie w złej formie częściej niż inni. Podwyższone stężenie hormonu stresu w organizmie, produkowane w odpowiedzi na uczucie przepracowania, może osłabić odporność i utrudnić walkę z infekcjami. Sprawy mają się jeszcze gorzej, kiedy zapominamy regularnych ćwiczeniach i zbilansowanej diecie.

Praca nie sprawia ci przyjemności

Nawet kiedy kochamy swoją pracę, możemy przestać odczuwać przyjemność, kiedy nie jesteśmy w stanie nadażyć. Utrata pasji zaś przekłada się na naszą efektywność. A to wywołuje niezadowolenie. I koło się zamyka.

Jeżeli zaobserwowałeś u siebie powyższe objawy, to jest to sygnał, że należy coś zmienić. Może warto pójść na urlop, który pozwoli nie tylko na odpoczynek, ale również spojrzenie z dystansu na swoją pracę. Bo czasami potrzebna jest radykalna zmiana, a czasem wystarczy zmiana codziennych nawyków, dzięki której będziesz w stanie pracować krócej i zrobić w tym czasie więcej.