

Aktywna postawa i nastawienie na osiągnięcie sukcesu zawodowego sprawiają, że częściej mamy poczucie celowości naszej pracy oraz jesteśmy bardziej zaangażowani w jej wykonanie. Stawiając sobie coraz ambitniejsze cele, czujemy również większą satysfakcję. Nawet, gdy podejmujemy się męczących czy czasochłonnych zadań.

Jeśli jednak zauważamy znaczący spadek naszej wydajności, a nasz nastrój i morale pracownicze pogarszają się z każdym dniem – być może to pierwszy syndrom wypalenia, który w konsekwencji spowoduje obniżenie efektywności. Poniżej przedstawiamy kilka kroków, które warto podjąć, by skutecznie „wrócić do gry”, w przypadku znaczącego spadku naszego zaangażowania.

Patrzmy globalnie

Czasami kluczem do odzyskania zapału w pracy jest kwestia skoncentrowania się na zawodowych priorytetach i oddzielenie ich od mniej istotnych projektów. To również znalezienie odpowiedzi na pytanie „Jaki jest mój najważniejszy cel i jak chce go osiągnąć?”. Może masz zbyt wiele spraw, którymi tak naprawdę nie powinienes się przejmować, ponieważ powodują one tylko przeciążenie, a w konsekwencji – wypalenie.

Zróbmymy sobie przerwę

Gdy nasz umysł i ciało domagają się odpoczynku, nie wymagajmy od siebie za dużo i nie zmuszajmy się do wytężonego wysiłku. W takich okolicznościach nie będziemy efektywni. Kiedy ostatnio zrobiliśmy sobie urlop, by naładować akumulatory energetyczne? Nawet jeden dzień okazuje się być zbawiennym i pomoże odzyskać nam chęć do działania.

Przełamujmy rutynę

Być może spadek zaangażowania jest wywołany przez znudzenie powtarzającym się schematem codziennym obowiązków. Poszukajmy więc takich form aktywności zawodowej, które wyrwą nas z rutyny – może być to chociażby wolontariat lub inne działanie związane z pomocą innym. Dobrym sposobem na walkę z monotonią jest również doszkalanie. Zamiast tracić czas na korzystanie z mediów społecznościowych w godzinach pracy, wykorzystajmy chwilę wolnego na sprawdzenie opcji kursów podnoszących kwalifikacje. Nie czekajmy, aż szef zaproponuje nam taką szansę, tylko sami wyjdźmy z inicjatywą i zapytajmy, czy firma będzie mogła sfinansować nam wybranego pakietu szkoleń.

Zostańmy mentorem

Pomagając innym, możemy pomóc sam sobie. Dzielenie się wiedzą i umiejętnościami nie tylko podnosi nasz prestiż w oczach innych, ale sprawia, że mamy większe poczucie misji oraz celowości naszej pracy. Kształcimy przecież innych pracowników oraz wskazujemy im właściwą drogę do osiągnięcia sukcesu w branży.

Mówmy głośno

Zamiast w milczeniu znosić zachowania, które wybitnie przeszkadzają nam w pracy, warto głośno powiedzieć, co jest powodem naszego niezadowolenia. Problem nie rozwiąże się sam, jeśli to my nie stworzymy planu działania. Pamiętajmy tylko, by ton naszego głosu nie przybierał formy pretensji czy żalu, a raczej chęci efektywnego usunięcia trudności.

Szukajmy gdzie indziej

Jeśli mimo podjętych wysiłków, nic nie pomaga nam odzyskać zapału do pracy – to najwyższy czas, by poszukać nowej pracy. Jeśli stan jest przewlekły, musimy zastanowić się, czy nie zmienić nawet branży,

Zwiększmy swoje zaangażowanie w pracy dzięki kilku sprawdzonym sposobom!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 03, sierpień 2018 17:45

Dawid Kulpa

Odsłony: 1348

w której działamy. Pamiętajmy, że rynek wymaga od pracownika elastyczności, więc w razie potrzeby musimy umieć się przekwalifikować.

Źródło: monsterpolska.pl