

Osoby, które kochają swoją pracę żyją dłużej i są szczęśliwsze!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 29, wrzesień 2018 10:56

Dawid Kulpa

Odsłony: 1560

Spędzimy ze swoją karierą większość swojego życia. Dlatego upewnijmy się, że kochamy to, co robimy.

Większość ludzi nie kocha swojej pracy. Przyczyn jest wiele: poczucie anonimowości i nierozpoznawalności, przekonanie, że praca jest mało ważna, problemy w relacjach z otoczeniem zawodowym, a zwłaszcza z szefem.

Jednocześnie, funkcjonuje mit, jakoby na zadowolenie z pracy kluczowy wpływ miała wysokość wynagrodzenia. Tymczasem – jak powiedział właściciel amerykańskiej firmy doradczej *Chart Your Course International* Gregory Smith – „pieniądze mogą zachęcać ludzi do wejścia frontowymi drzwiami, ale coś innego powstrzymuje ich od wyjścia tylnymi”.

To „coś”, to zależność między osobistym zaangażowaniem i poczuciem ważności wykonywanego zajęcia a spełnieniem zawodowym. Im wyższe zaangażowanie, tym większe zadowolenie z pracy. Dlatego – co pokazują badania – najbardziej kochają to, co robią nie menedżerowie czy prezesi wielkich firm, ale przedstawiciele takich zawodów jak strażak, nauczyciel i ksiądz.

Jeśli wciąż szukasz swojego prawdziwego powołania, pamiętaj o powyższym, ale rozważ też poniższe wskazówki serwisu rekrutacyjnego *MonsterPolska.pl* - jak poprawić swoje zadowolenie z pracy.

Reguła 80/20

Nawet jeśli generalnie lubisz swoją pracę, prawdopodobnie jest w niej coś, co regularnie Cię męczy lub irytuje. Jednak gdy udział tych nieprzyjemnych elementów w całości nie przekracza 20 procent, powinieneś uważać się za szczęściarza. Zatem myśl pozytywnie, doceniaj, co masz i nie przywiązuj nadmiernej wagi do drobnostek, a Twoje zadowolenie z pracy z pewnością wzrośnie.

Niech Cię usłyszają

Jeśli czujesz się niedoceniony lub ignorowany, poszukaj sposobów na sprawienie, aby Twój głos stał się słyszalny. Weź na siebie dodatkowe lub bardziej wymagające obowiązki, zwłaszcza takie, które pozwolą Ci pokierować choćby najmniejszym zespołem lub wywrzeć pozytywny wpływ na sytuację Twojej formy.

Znajdź swoje miejsce

To bardzo ważne, abyś zlokalizował miejsce na rynku pracy, w którym czujesz się dobrze, możesz robić to co lubisz i w czym jesteś dobry oraz w którym będziesz mieć poczucie, że robisz coś ważnego. Jeśli masz możliwość pewnego wyboru zakresu swoich obowiązków – wybieraj według powyższych kryteriów.

Problemy z szefem

Jeśli zadrą na Twoim poczuciu zadowolenia z pracy są relacje z przełożonym lub współpracownikami, ogranicz kontakty z nimi do niezbędnego minimum. Koncentruj się na swoich efektach, i po prostu „rób swoje”.

Jeśli te strategie nie pomagają, może nadeszła chwila na rozejrzenie się za bardziej odpowiednią dla Ciebie pracą. „**To Twoja kariera – Ty jesteś jej właścicielem i Ty z nią żyjesz, więc upewnij się, że ją kochasz**” – twierdzi Heathem Hollick, współzałożycielka amerykańskiej firmy doradztwa zawodowego Rizers in Chapel Hill. Warto też pamiętać, że osoby, które kochają swoją pracę żyją dłużej i są szczęśliwsze!

Osoby, które kochają swoją pracę żyją dłużej i są szczęśliwsze!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 29, wrzesień 2018 10:56

Dawid Kulpa

Odsłony: 1560

Źródło: monsterpolska.pl