

Negatywne emocje rujną produktywność - walczmy z tym!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 29, marzec 2019 09:28

Dawid Kulpa

Odsłony: 1363

W pracy mamy wiele okazji, by doświadczać negatywnych emocji – trudna rozmowa, złość na współpracownika, niezadowolony klient, biurowe plotki czy narzekający kolega. Do tego dochodzą jeszcze problemy, które przynosimy ze sobą z domu – kłopoty w związku, problemy z dziećmi, choroby, kredyty...

To wszystko sprawia, że trudniej nam się skupić na pracy. Odrywamy się od niej, popełniamy błędy. O tym, jak można sobie z tym poradzić – Eksperci portalu *InfoPraca.pl*.

Reguła 1:5

Psycholog John Gottman, zajmujący się problematyką poczucia zadowolenia, uważa że stosunek negatywnych emocji do pozytywnych w naszym życiu powinien wynosić 1:5, aby życie było pełne i byśmy odczuwali zadowolenie. Spróbuj zatem zadbać, by zwiększyć w swoim życiu ilość pozytywnych emocji.

Mamy na to sporo szans – w ciągu dnia doświadczamy około 2000 stanów emocjonalnych. Część z nich to stany neutralne, ale pozostałe nacechowane są negatywnie lub pozytywnie. Jak zatem zwiększyć ilość pozytywnych emocji w pracy? Oto kilka pomysłów:

- wyjdź na krótki spacer,
- zjedz coś dobrego,
- pochwal kolegę z pracy lub utnij z nim krótką pogawędkę,
- napisz do klienta, którego lubisz,
- celebryj każdy, nawet najmniejszy sukces (np. zakończone zadanie),
- dawaj więcej pozytywnych informacji zwrotnych innym (to działa i na Twojego rozmówcę, i na Ciebie),
- skupiaj się na pozytywnych aspektach pracy.

Źródło: infopraca.pl