Автор: admin
26.07.2011 19:29 - Обновлено 29.10.2014 10:27

Как дожить до отпуска?

Лето – традиционная пора отпусков. Но не всех отпускают в это время. Остается мечтать и планировать, продумывать до мельчайших деталей, где, когда и с кем проведете бархатный сезон, что будете делать, на какие экскурсии поедете. А может, вы предпочитаете решать все в последний момент, экспромтом…

В любом случае, психологами отмечен тот факт, что в последние недели перед отпуском снижается трудоспособность работающих, заинтересованность в рабочем процессе, ухудшается результативность труда. Как провести оставшееся время перед отпуском, чтобы не чувствовать себя окончательно разбитым в первый свой день отдыха?

Надо соблюдать некоторые правила.

1. Отдыхайте в свои законные выходные. Особенно в последние недели перед отдыхом. Не планируйте грандиозные генеральные уборки или тяжелые садовые работы. Отдыхайте! Вспомните, что Вы давно хотели сходить с ребенком в зоопарк или покататься на теплоходе в жаркий день, просто погулять со своей второй половиной по Москве, или выехать с друзьями на природу. Все тяжелые, требующие большой эмоциональной и физической нагрузки дела сделаете после отпуска, но не сразу после него, а недели через две, когда Вы уже адаптируетесь к рабочему процессу. Вы удивитесь, как легко Вы справитесь с ними, уже отдохнувшие и набравшиеся сил.

2. Воспользуйтесь правилами тайм-менеджмента на работе. Все самые необходимые дела делаете в первой половине дня. Напишите список, состоящий из 5 дел, которые необходимо сделать сегодня. Список дел структурирует деятельность, не дает отвлекаться по мелочам, на эмоциональные нюансы «как я устала» и «когда же наконец-то отпуск». Делайте перерывы в работе, для того, чтобы оценить результаты сделанного, вспомнить, что еще Вы планировали сделать. Постарайтесь заканчивать работу к концу рабочего дня и вовремя уходить с работы (если в Вашей компании не существует негласная традиция ненормированного рабочего дня). Задерживаясь на работе, лишая себя вечернего отдыха, Вы можете спровоцировать эмоциональную и физическую усталость, которая приведет к снижению вашей результативности на работе.

3. Постарайтесь высыпаться. Конечно, в условиях жизни мегаполиса не всегда удается выспаться. Иногда дорога на работу и с работы забирает 2-3 часа. Постарайтесь пересмотреть Ваше вечернее расписание, например, сократить просмотр телевизора. Сейчас лето, побольше будьте на улице, пройдитесь по вечерней прохладе. Вечерние прогулки хорошо помогают эмоционально успокоиться, расслабиться, настроиться на сон.

4. Если Вы давно обещали себе заняться бегом по утрам – займитесь! Любая физическая нагрузка приведет в тонус Вас, добавит положительно окрашенных эмоций – они помогут Вам справиться с ситуацией эмоционального выгорания на работе и снижения результативности.

5. Улыбайтесь! Просыпаясь утром, улыбнитесь себе, улыбнитесь своему отражению в зеркале – незаметно для самого себя, Вы выйдете из дома в отличном настроении. Так устроен человек, когда он испытывает положительные эмоции – он улыбается. Этот механизм работает и в обратную сторону – когда Вы улыбаетесь, Вы испытываете положительные эмоции. Нехитрый способ поднять себе настроение и улучшить не только свое настроение, но и самочувствие. Давно известен механизм положительного влияния хороших эмоций на организм человека. Таким образом, простая улыбка поднимает вам эмоциональный и физический тонус.

6. Следите за своей осанкой. Особенно на рабочем месте. У многих рабочее место за компьютером. Понаблюдайте за собой, как Вы сидите. Спина сгорбившаяся, доступ кислорода в легкие ограничен. Немудрено, что к концу рабочего дня у Вас разболелась голова или Вы чувствуете огромную усталость во всем деле. Представьте, Вы целый день не получали необходимую норму кислорода, поэтому в организме накопился углекислый газ, который вызвал в Вас чувство усталости. Голова разболелась, потому что зажаты шейные позвонки. Небольшой контроль за своей осанкой позволит Вам избегать данных неприятностей.

Попробуйте соблюдать эти правила. Их совсем немного, осваивая их, Вы не заметите, как течет время на работе, не успеете подумать: «Сколько же дней осталось до отпуска?» или «Сегодня только понедельник, когда же пятница!». Вы даже не заметите, что вот и пришел день «Х», последний Ваш рабочий день, и впереди долгожданный отпуск. И напоследок, хотела бы Вам посоветовать соблюдать еще одно золотое правило – относитесь ко всему с чувством юмора.

Удачного отпуска!

Автор - Инна Гуляева
Источник