

Почти третья часть людей с выходом из отпуска испытывают так называемый послеотпускной синдром: физическое недомогание (усталость, головные и мышечные боли), психологический дискомфорт. Как начать новый отрезок трудовой жизни с наибольшей для себя пользой?

1. Воспринимайте окончание отпуска как начало нового интересного этапа жизни. Относитесь к своим профессиональным обязанностям как к процессу самообразования, познания себя и окружающих людей.
2. Установите разумную дистанцию между собой и своей работой, сформируйте к ней эмоционально зрелое отношение, помните, что существуют интересы, личная жизнь, занятия спортом, общение с друзьями, театры и музеи.
3. Начало нового учебного года – хорошее время, чтобы постараться скорректировать то, что вас не устраивает в организации вашей деятельности. Четко планируйте работу и выражайте свои потребности, при этом важно оставаться в рамках партнерских отношений с коллегами.
4. Конфликты – это одна из причин, по которой человеку не хочется выходить на работу. При возникновении конфликтной ситуации, не откладывая, обсудите ее с коллегами. Как только мы делаем шаг к прояснению ситуации, конфликт переходит от противостояния к поиску компромисса.
5. Демонстрируйте хорошее настроение. Приветливость, юмор, чашка кофе с приятным человеком помогут эффективно справляться со своими обязанностями. Каждому из нас для высокой результативности работы необходимы доброжелательные отношения, атмосфера открытости, возможность участвовать во внутренней жизни коллектива.