



Як перемогти зимову хандру

1. Сприймайте негативні обставини на роботі як тимчасове явище. Намагайтеся змінити їх на кращі.
2. Усвідомте причину, зробіть висновки, знайдіть вихід, але не прокручуйте у свідомості «фільм» про конфлікти або допущені помилки, не ставте в ньому «паузи» та не картайте себе. Якщо виникла проблема або назрів конфлікт, розв'яжіть їх вчасно, продумано й спокійно.
3. Негативне запитання «За що?» перетворіть на позитивне «Для чого?». Помічайте свої успіхи й частіше хваліть себе.
4. Знаходьте натхнення в задумі, який уже успішно реалізували. Витрачайте енергію на нові звершення. Не згадуйте попередні невдачі.
5. Спілкуйтеся довше й частіше з людьми, які вам приємні. Будьте з ними щирі.
6. Навчіться просити про допомогу. У вас може з'явитися страх, що колеги подумают, ніби ви не здатні впоратися з тим чи тим завданням. Однак, якщо ви правильно розподілите обов'язки, то ефективніше проявите свої професійні навички та якості.
7. Не відмовляйтеся від допомоги. Приймаючи її, ви водночас робите щасливим і того, хто запропонував допомогу, і себе.
8. Будьте професіоналом тільки на роботі. Не «забирайте» робочі переживання додому, щоб вони не «спалювали» ваш особистий час. Закінчивши роботу, поставте стілець під стіл, зачиніть двері й скажіть: «Усе, я вже не кадровик». І далі будьте самим собою.
9. Підтримуйте себе в хорошій фізичній формі. Між станом тіла й розумом тісний зв'язок: що більше ви тренуєте своє тіло, то міцнішими стають нерви. Фізично слабка людина вразливо відреагує на робочі проблеми, а фізично міцна — пожартує.
10. Навчіться розслаблятися і фізично, й емоційно. Частіше робіть собі щось приємне.
11. Самовиражайтеся. Знайдіть час для хобі.

