



Business
behind
Business.

Ιανουάριος 21/2

Πως να είμαστε χαρούμενοι στην εργασία μας;

Περνάμε περισσότερο από το ένα τρίτο της ζωής μας δουλεύοντας, γι' αυτό **είναι σημαντικό να είμαστε χαρούμενοι στον εργασιακό μας χώρο**. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι **οι άνθρωποι που είναι χαρούμενοι στη δουλειά τους είναι πιο παραγωγικοί, πιο δημιουργικοί και έχουν υγιέστερες και δυνατότερες σχέσεις μέσα και έξω από το γραφείο**. Επιπλέον, οι εταιρείες που πραγματικά ενδιαφέρονται για την ευτυχία των υπαλλήλων τους, επίσης αποκομίζουν **τα οφέλη της αυξημένης παραγωγικότητας, των εσόδων και της μακροχρόνιας αφοσίωσης τους**.

Στο σημείο αυτό θα παρουσιάσουμε **7 συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να νοιώθουμε πιο ευτυχισμένοι με τον χώρο εργασίας μας**.

1. Βάλτε πρώτη την επαγγελματική σας ανάπτυξη

Όπως σε πολλές εμπειρίες στη ζωή, η ευτυχία στην εργασία ξεκινά με το πώς βλέπετε την δουλειά σας και τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζεστε. Βάλτε πρώτη την επαγγελματική σας ανάπτυξη – ευτυχία στην εργασία και φροντίστε να εξελιχθείτε και να μάθετε μέσα από αυτήν.

2. Βρείτε τι είναι αυτό που σας παρακινεί

Πολλά άτομα είναι δυσαρεστημένα στην δουλειά τους, επειδή δεν έχουν καταλάβει τι είναι αυτό που πραγματικά τους παρακινεί – δεν έχουν την αίσθηση της σχέσης τους με την ομάδα τους. Προσπάθηστε επομένως να εστιάσετε σε σωστούς στόχους και κίνητρα.

3. Σημειώστε τα καθήκοντά σας και κάντε τις αντίστοιχες αλλαγές

Για τις επόμενες τρεις ημέρες, καταγράψτε όλα τα καθήκοντά σας στο χώρο εργασίας σας και σημειώστε ποιο από αυτά σας ευχαριστεί και ποιο όχι. Αναρωτηθείτε αν υπάρχουν κάποιες αλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να ελαχιστοποιήσετε όσα σας δυσχεραίνουν και να μεγιστοποιήσετε αυτά που σας ευχαριστούν.

4. Κάντε διαλείμματα 10-15 λεπτών

Δώστε στον εαυτό σας 10-15 λεπτά – είτε για διαλογισμό, είτε για μια μικρή βόλτα, ή για να ακούσετε μουσική. Το να δώσετε στον εαυτό σας περισσότερο χρόνο για «εσάς» μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο προσγειωμένοι και ενθουσιασμένοι για την εργασία, καθώς και λιγότερο αγχωμένοι.

5. Θα υπενθυμίζετε στον εαυτό σας γιατί σας αρέσει να εργάζεστε εκεί.

Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας γιατί ανυπομονούσατε να πάτε στην εργασία αυτή. Τις περισσότερες φορές, είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι όταν ξεκινάμε μια νέα δουλειά, αλλά με την πάροδο του χρόνου, καθώς συσσωρεύεται το άγχος, ξεχνάμε τι το συναρπαστικό έχει.

6. Χτίστε το δίκτυό σας

Μερικές από τις βαθύτερες σχέσεις στη ζωή μας δημιουργούνται στην εργασία. Χρειαζόμαστε φίλους και υποστηρικτές για να ανακαλύψουμε ιδέες και να μας βοηθήσουν να βρούμε λύσεις. Με την οικοδόμηση του δικτύου σας, αυτό που πραγματικά πρέπει να κάνετε είναι να αναπτύξετε ουσιαστικές σχέσεις με ανθρώπους που θαυμάζετε και σέβεστε, που σας στηρίζουν στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας σας, που νοιάζονται για την ευτυχία σας και που κι εσείς θα στηρίζετε σε αντάλλαγμα.

7. Περιορίστε τον χρόνο με τους αρνητικούς συνεργάτες

Μερικοί άνθρωποι θα κάνουν παράπονα για την δουλειά και θα κουτσομπολεύουν στο γραφείο, αλλά ποτέ δεν πρόκειται να παραιτηθούν. Γι' αυτό, μειώστε τον χρόνο που περνάτε με τους αρνητικούς ανθρώπους. Περάστε χρόνο με άτομα που είναι θετικά και δοτικά. Αυτές είναι οι σχέσεις που θα σας ωφελήσουν στο μέλλον.

Η δουλειά είναι κάτι περισσότερο από τα χρήματα που αποφέρει: είναι ο χώρος όπου θα βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας και θα αποκτήσουμε καινούριες, όπου θα συνεισφέρουμε σε έναν κοινό σκοπό, όπου θα συνυπάρξουμε και θα συνεργαστούμε με διαφορετικούς ανθρώπους και αυτό δεν πρέπει να το ξεχνάμε ποτέ.