29 Ιουνίου 2015

5 tips για να αισθάνεστε πιο χαρούμενοι στη δουλειά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να αισθανόμαστε πιο όμορφα στη δουλειά.

Για πολλούς εργαζόμενους, κάθε μέρα αποτελεί ψυχολογική μάχη ώστε να μην αφήσουν το στρες που τους κατακλύζει, το μακρύ ωράριο, την αβεβαιότητα και τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα να τους καταβάλλουν.

Για να είμαστε ευτυχισμένοι στη δουλειά πρέπει να το έχουμε στόχο. Όπως η άσκηση ή η υγιεινή διατροφή το να είναι κάποιος πιο ευτυχισμένοος είναι κάτι που πρέπει να δουλέψει. Είναι ικανότητα που θέλει εκπαίδευση. Τα καλά νέα είναι ότι αυξανόμενες ενδείξεις αναφέρουν ότι υπάρχουν απλά, συγκεκριμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε πιο θετικά στη δουλειά και που δεν χρειάζονται τεράστιες αλλαγές.

Αρχίστε τη μέρα σας με καλή διάθεση

Το πώς αισθάνεστε το πρωί επηρεάζει τον τρόπο που αισθάνεται στη δουλειά για το υπόλοιπο της ημέρας. Σε μια έρευνα, ερευνητές ανέλυσαν τη διάθεση και την επίδοση εργαζόμενων στην εξυπηρέτηση πελατών. Όσοι είχαν καλή διάθεση το πρωί ήταν πιο παραγωγικοί κατά τη διάρκεια της ημέρας και ανέφεραν πιο θετικές αλληλεπιδράσεις με τους πελάτες.

Να κάνετε κάτι το πρωί που θα σας κάνει να νιώθετε καλά

Απολαύστε τον πρωινό καφέ σας. Αυτό σημαίνει ότι σταματάτε, για να τον απολαύσετε εστιάζοντας στο τι αισθάνεστε καθώς τον πίνετε. Μην τον πίνετε μεμιάς καθώς τρέχετε στο γραφείο.

Πάρτε καθαρό αέρα. Μπορείτε να πάτε για περίπατο. Είναι ίσως μα από τις

καλύτερες συνήθειες που βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες στη δουλειά. Υπάρχουν έρευνες που το στηρίζουν. Ακόμα και 20 λεπτά στον καθαρό αέρα φάνηκε να ενισχύουν την ευτυχία και την ευεξία.

Λάβετε λιγότερες αποφάσεις

Η κούραση από τις αποφάσεις που παίρνουμε είναι πραγματική. Κάθε απόφαση που λαμβάνουμε στερεύει τα νοητικά αποθέματα, καθιστώντας κάθε μελλοντική απόφαση πιο δύσκολη. Αυτό μπορεί γρήγορα να μας εξαντλήσει.

Μπορούμε όμως να λαμβάνουμε λιγότερες αποφάσεις. Βάλτε ορισμένα κομμάτια της ημέρας σας στον αυτόματο πιλότο. Για παράδειγμα, αν τρώτε το ίδιο πρωινό ή γεύμα για μια εβδομάδα και στη συνέχεια το αλλάξετε έχετε αποσύρει ορισμένες αποφάσεις από την ημέρα σας.

Πριν ζυγίσετε μια απόφαση στη δουλειά ρωτήστε τον εαυτό σας αν είναι μεγάλης επίπτωσης και αν έχετε δυνατή γνώμη για αυτήν. Αν πείτε όχι και στα δυο, τότε θα μπορούσε να αποτελέσει μεγάλη ευκαιρία να μην καταβληθείτε από μια απόφαση.

Βοηθήστε ένα συνάδελφο

Η βοήθεια προς τους άλλους μας κάνει πιο ευτυχισμένους. Αν βοηθήσετε ένα συνάδελφο θα σας κάνει πιο χαρούμενους στη δουλειά.

Για παράδειγμα, έρευνα ανακάλυψε ότι άνθρωποι 35 χρονών που είχαν παλαιότερα αξιολογήσει ως σημαντική τη βοήθεια προς τους άλλους στη δουλειά αισθάνονταν πιο ευτυχισμένοι όταν ρωτήθηκαν 3 δεκαετίες αργότερα.

Η βοήθεια προς τον συνάδελφο φαίνεται να δημιουργεί φαύλο κύκλο. Σύμφωνα με άλλη έρευνα, οι πιο χαρούμενοι εργαζόμενοι βοηθούν τους συναδέλφους τους κατά 33% πιο πολύ έναντι όσων δεν είναι ευτυχισμένοι.

Δεν είναι ανάγκη να κάνετε κάτι ηρωικό για να βοηθήσετε. Ζητήστε τους αν θέλουν βοήθεια σε κάποια εργασία ή να τους αγοράσετε από το κυλικείο το αγαπημένο τους αναψυκτικό. Προσφερθείτε να κάνετε κάτι απλό. Το πιο δύσκολο είναι να σας γίνει συνήθεια αντί να το κάνετε περιστασιακά.

Μπορείτε να βάλετε υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας. Θα εκπλαγείτε πιθανόν από το πόσο αποτελεσματική μπορεί να γίνει η μικρή συνήθεια της βοήθειας προς τους συναδέλφους.

Προοδεύστε και παραδεχτείτε το

Ορισμένοι άνθρωποι καταφέρνουν ακόμα και αν έχουν μια άσχημη ημέρα να εστιάσουν σε αυτά που πέτυχαν και να αισθανθούν καλύτερα.

Δοκιμάστε αυτό. Πριν αρχίσετε την εργασιακή σας ημέρα γράψτε 3 μικρά πράγματα που θα κάνετε. Κάντε τα πριν δείτε την ηλεκτρονική σας αλληλογραφία ή μιλήσετε στο τηλέφωνο. Βγάλτε τα από τη λίστα. Στο τέλος της ημέρας επιστρέψτε και κοιτάξτε τη λίστα και παραδεχτείτε ότι κάνατε πρόοδο.

Αν μπροστά σας έχετε τεράστιο project είναι δύσκολο να αισθανθείτε ότι κάνετε πρόοδο αν δεν το σπάσετε σε μικρότερα κομμάτια.

Ορισμένες ημέρες τα κομμάτια μπορεί να είναι μικροσκοπικά. Ωστόσο, ακόμα και το λίγο μπορεί να σας ενθαρρύνει να προχωρήσετε.

Τελειώστε τη μέρα με ευγνωμοσύνη

Τα καλά νέα είναι ότι ο εγκέφαλός μας είναι καλύτερος στο να θυμάται τα κακά παρά τα καλά. Για παράδειγμα, έρευνα ανακάλυψε ότι η αρνητική επίδραση των αποτυχιών στη δουλειά ήταν 3 φορές πιο ισχυρή από τη θετική της προόδου.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να εκπαιδεύσετε τον εγκέφαλο να θυμάται καλύτερα τα θετικά. Με άλλα λόγια, μπορείτε να καταπολεμήσετε τη φυσιολογική, αρνητική μεροληψία.

Ο πιο απλός τρόπος να το κάνετε είναι να σκεφτείτε κάτι που εκτιμάτε σχετικά με τη μέρα σας και να το γράψετε. Πολλές έρευνες έδειξαν ότι όταν οι άνθρωποι το κάνουν τακτικά ,αναφέρουν ότι αισθάνονται πιο αισιόδοξοι και καλύτερα για τη ζωή τους, γενικά.

Καθώς, πιθανόν, είστε απασχολημένοι, δημιουργήστε απλή τελετή ευγνωμοσύνης στο τέλος της ημέρας, που θα είναι δύσκολο να παραλείψετε. Ο καλύτερος τρόπος να το καταφέρετε είναι να το συνδέσετε με κάτι που ήδη κάνατε.

Για παράδειγμα, μπορείτε να σκεφτείτε κάτι καλό που συνέβη στη δουλειά πριν μπείτε στο σπίτι. Αν μοιράζεστε κάτι θετικό σχετικά με τη μέρα σας με κάποιον είναι ακόμα καλύτερο. Έρευνες δείχνουν ότι η συζήτηση των θετικών εμπειριών με άλλους ενισχύει τον τρόπο που αισθάνεστε για αυτά και αυξάνει την κατοπινή τους επίδραση.

Επιμέλεια: Εύη Ψωμιάδου

Πηγή: iatronet.gr