

## 9 λάθη που κάνουμε τα πρώτα 10 λεπτά που είμαστε στη δουλειά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Busy businessmen working together in office*

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται και σίγουρα θα έχετε χρησιμοποιήσει έστω και μια φορά αυτή τη φράση. Ξέρετε, εκείνη την απίστευτα «ανάποδη» μέρα που όλα πήγαιναν στραβά από το πρωί. Και σίγουρα θα έχετε διαπιστώσει πως οι μέρες που έχουν μια καλή εκκίνηση συνήθως είναι ευχάριστες, ή τουλάχιστον όχι δύσκολες.

Επειδή βέβαια τα πρωινά, τουλάχιστον από Δευτέρα έως Παρασκευή, είναι «συνώνυμα» με τις ώρες που περνάμε στη δουλειά, καλό είναι να αποφεύγουμε

κάποια λάθη που κάνουμε από τα πρώτα κιόλας λεπτά που μπαίνουμε στο χώρο εργασίας εάν θέλετε να εξασφαλίσετε μια...ανώδυνη μέρα.

Ιδού λοιπόν 9 λάθη που συνήθως κάνουμε κατά τα πρώτα 10 λεπτά που είμαστε στη δουλειά.

### **1.Πηγαίνουμε στη δουλειά αργοπορημένοι**

Πρόσφατη έρευνα έδειξε πως οι εργοδότες ή προϊστάμενοι, «βάζουν» στο μάτι όσους καθυστερούν ακόμη και εάν τα ίδια πρόσωπα έχουν την τάση να είναι αυτοί που πάντα θα καθίσουν παραπάνω. Γενικά οι εργοδότες συνδέουν την καθυστερημένη προσέλευση, με τη χαμηλή αποδοτικότητα και φέρονται στους εργαζόμενους...με τον ανάλογο τρόπο

### **2.Δεν χαιρετάμε τους συναδέλφους μας**

Μια «καλημέρα» ή μια ερώτηση στους συναδέλφους πχ για το πως πέρασαν το Σαββατοκύριακο, ή γενικά η ψιλοκουβεντούλα, δίνει έναν ευχάριστο τόνο στον εργασιακό χώρο και δείχνει πως δεν είστε απρόσιτος, ενώ σίγουρα εξασφαλίζει καλύτερες εργασιακές σχέσεις. Στην περίπτωση δε που είστε προϊστάμενος τότε σίγουρα θα πρέπει να χαιρετάτε τους συναδέλφους σας εάν θέλετε να έχετε μια καλή συνεργασία και να περιβάλλεστε από πρόθυμους συναδέλφους

### **3.Πίνουμε καφέ αμέσως μετά την άφιξή μας**

Οι περισσότεροι σίγουρα βάζετε μια κούπα καφέ μόλις φτάσετε στη δουλειά. Είτε έχετε πει στο σπίτι είτε όχι. Έρευνες όμως υποστηρίζουν πως η καλύτερη ώρα για κατανάλωση καφέ είναι μετά τις 9:30πμ και αυτό γιατί η κορτιζόλη που είναι και η «ορμόνη του άγχους» φθάνει στα ανώτατα επίπεδα μεταξύ 8 με 9 το πρωί. Η κατανάλωση καφέ λοιπόν εκείνη την ώρα μειώνει τα φυσιολογικά ποσοστά κορτιζόλης και σας κάνει να εξαρτάστε από την καφεΐνη την οποία δεν χρειάζεστε μέχρι τις 9:30πμ

### **4.Απαντάμε σε όλα τα email που βρίσκουμε στα εισερχόμενα**

Μέγα λάθος. Όταν ανοίγετε το mail σας χρειάζεται να «σκανάρετε» και εν συνεχεία να απαντήσετε μόνο όσα αφορούν πραγματικά επείγοντα ζητήματα και θα σας βοηθήσουν να φτιάξετε μια λίστα με τις προτεραιότητες της ημέρας. Διαφορετικά όχι μόνο θα στρεσάρετε τον εαυτό σας χωρίς λόγο και θα χάσετε και πολύτιμο χρόνο αλλά πιθανότατα αφού δεν θα βάλετε εσείς τις προτεραιότητες της ημέρα να το κάνει κάποιος άλλος για σας

### **5.Κάνουμε πρώτα τις...εύκολες δουλειές**

Όσο περνούν οι ώρες στη δουλειά και ξοδεύουμε δυνάμεις, η απόδοσή μας μειώνεται. Κατά συνέπεια είναι λάθος να ξεκινάμε με όλε τις εύκολες δουλειές με το που θα πάμε στο χώρο εργασίας μας. Αντιθέτως πρέπει να ξεκινάμε με τις πιο απαιτητικές και για τις ώρες που έχουμε λιγότερες αντοχές αφήνουμε τις λιγότερο δύσκολες

### **6.Πολλές δουλειές ταυτόχρονα**

Σίγουρα το πρωί είστε γεμάτοι ενέργεια και αισθάνεστε πως μπορείτε να κάνετε όχι μόνο ένα αλλά πολλά πράγματα μαζί, όσο απαιτητικά και εάν είναι. Αυτό είναι ένα ακόμη λάθος καθώς έρευνες έχουν αποδείξει πως αυτή η τακτική συνήθως «βλάπτει» εσάς ενώ δεν σας βοηθά να αποδώσετε τα μέγιστα στην εργασία που πρέπει να φέρεται σε πέρας και είναι η πιο απαιτητική. Γι αυτό για τα πρώτα τουλάχιστον 10 λεπτά στη δουλειά, εστιάστε σε μια μόνο εργασία και μετά βλέπουμε...

### **7.Κολλάμε στα «άσχημα» της προηγούμενης μέρας**

Μπορεί πριν μπειτε στον χώρο εργασίας να έχετε τσακωθεί με κάποιον στο δρόμο, ή το προηγούμενο βράδυ να είχατε έναν καβγά με τον σύντροφό σας. Μην το κουβαλάτε στη δουλειά. Εάν τα πρώτα λεπτά που θα καθίσετε πχ στο γραφείο για να ξεκινήσετε να δουλεύετε, δεν ενδώσετε σε αυτές τις σκέψεις τότε θα έχετε ένα ωραίο ξεκίνημα και ίσως να καταφέρετε και να τις βάλετε αργότερα σε τάξη

### **8.Πρωινά ραντεβού**

Τα meetings νωρίς το πρωί, όπως εκτιμούν ερευνητές, αποτελούν σημαντική σπατάλη ενέργειας και φαιάς ουσίας. Οι πρώτες ώρες στη δουλειά θα πρέπει να ξοδεύονται σε εργασίες που απαιτούν υψηλή συγκέντρωση πχ γράψιμο. Αντιθέτως οι συναντήσεις εργασίας μεταξύ θα πρέπει να γίνονται προς το τέλος του ωραρίου και γενικά σε ώρες που η ενέργεια των εργαζομένων είναι πιο χαμηλή

## **9.Δεν αρέσκεστε στη ρουτίνα**

Μπορεί η λέξη ρουτίνα να μη ηχεί ως κάτι θετικό αλλά μερικές φορές είναι σωτήρια. Το να έχετε μια ρουτίνα τα πρώτα λεπτά που φτάνετε στο γραφείο σας βοηθάει να μην αγχώνεστε προσπαθώντας κάθε πρωί να αποφασίσετε τι θα πρέπει να κάνετε πρώτο. Να δείτε τα mail, να πιείτε καφέ ή να ασχοληθείτε με αυτό την εργασία που σας έχουν αναθέσει. Απλά ξοδεύετε ενέργεια χωρίς να υπάρχει λόγος και εν τέλει χωρίς να κάνετε και κάτι παραγωγικό.

**Πηγές:** [HuffPost Greece](#) – Newsroom