

GYAKORI STRESSZFORRÁS A TÖKÉLETES- SÉGRE TÖREKVÉS

A munkavállalók túlnyomó többsége a túlzott stressz miatt mond fel munkahelyén - derül ki a Watson Wyatt tanácsadó cég közel száz cég munkavállalóinak körében végzett nemzetközi felméréséből. A stressz levezetése nem a vezetők feladata, ezzel az alkalmazottaknak kell megbirkózniuk. Íme, néhány tipp a munkás hétköznapok megkönnyítéséhez.

A stressz egyik fő oka a nem megfelelő időgazdálkodás. A dolgozó nem gondolja át a rá váró teendőket, így végül sok mindenre nem is tud időt szakítani. Hogy ezt elkerülje, érdemes már az év elején beleírnia naptárába a halaszthatatlan, fontos eseményeket, az előre látható sűrűbb heteket. Így előre láthatja, mikor lesz több ideje és mikor kevesebb.

GONDOLJA ÁT, MIBEN TUD FEJLŐDNI

Sokan azért feszültek, mert úgy érzik, helyzetük a cégnél kilátástalan. Évek óta egy helyben topognak, nem kapnak lehetőséget az előrelépésre. Nekik tanácsos egy listát készíteniük azokról a tényezőkről, amelyek segíthetnek az előrelépésben. A tervek között szerepelhet egy tanfolyam elvégzése vagy a kapcsolati háló bővítése. Természetesen mindezek után érdemes bele is vágniuk e tervek megvalósításába.

REÁLIS CÉLOKAT TŰZZÖN KI

Számos alkalmazott esik abba a hibába, hogy teljesíthetetlen elvárásokat támaszt önmagával szemben: megfogadja, hogy munka után naponta több órát fog edzeni, miközben valójában ki nem állhatja a sportolást. Jobb, ha reális célokat tűzünk ki magunk elé a munkában és a magánéletben, így nagyban lecsökkenthetjük a sikertelenség miatt fellépő stresszt.

NE AKARJON TÖKÉLETES LENNI

Még a sikeres emberek is beleesnek abba a hibába, hogy az élet minden területén a tökéletességre törekszenek. A perfekcionizmus gyakori stresszforrás, pedig fel kell ismerni, nem lehet mindenben 100 százalékot nyújtani, hibák mindig becsúsznak.

PIHENJEN NAPKÖZBEN IS

Próbáljunk meg napközben is kikapcsolódni. Ha munkaadónk engedi, menjünk el néhány percre sétálni akár egy kicsit megnyújtott ebédidőben. Ha ez nem lehetséges, a számítógép előtt is lehet relaxálni: például egy megneveltető weboldal megnyitásával. Mindez triviálisan hangzik, mégis sokat segít.