

## **Содержание:**

Image not found or type unknown



## **Введение**

Необходимость каждое утро вставать и отправляться на службу – суровая реальность большинства людей. Мало кто может позволить себе заниматься делом, которое действительно доставляет удовольствие. Чаще всего мы продаем свое время, навыки, знания, чтобы взамен получать материальное вознаграждение для удовлетворения насущных потребностей. Чтобы выполнение служебных обязанностей не превращалось в пытку, надо правильно настроить себя на работу.

1.

### **С чего начать?**

Разумеется, с психологической подготовки. Можно заставить себя выполнить нелюбимую работу один раз, но постоянно преодолевать собственную неприязнь не получится, такая деятельность приведет к быстрому эмоциональному выгоранию.

Настроить себя на выполнение нелюбимых обязанностей поможет простейшая медитация. Подумайте, что вы получаете взамен: стабильную занятость, возможность покупать необходимые для жизни вещи, оплачивать счета.

Постарайтесь найти положительные стороны в своей работе. Похвалите себя за грамотные действия при решении профессиональных задач, за умение трезво оценивать их сложность и выстраивать стратегию достижения цели. Посмотрите на себя со стороны: возможно, ваши проблемы во многом надуманны, вам просто не хватает беспристрастной оценки своих способностей и навыков.

1.

### **Как приступить к работе с утра**

Раннее начало трудового дня – одна из самых распространенных причин лени и нежелания идти на работу. Многие современные компании это понимают и предоставляют свои сотрудникам возможность приступать к решению стоящих перед ними задач в более комфортное время, не требуя являться в офис к строго определенному часу. Если ваш работодатель придерживается традиционных взглядов, придется настроить себя на рабочий лад с самого утра при помощи одной из предлагаемых ниже техник.

- **Создайте план на день.** Список всех предстоящих вам дел помогает определиться с объемом актуальных задач, в результате расплывчатое понятие «работа» превращается в четкий перечень пунктов плана. Их количество не должно быть чрезмерным, на каждую задачу необходимо отвести количество времени, достаточное для ее качественного решения, но не позволяющее долго раскачиваться. План можно составлять вечером или утром, в зависимости от специфики вашей деятельности или личных предпочтений.
- **Минутка мотивации.** Настроить себя на работу будет проще, если воспользоваться специально созданными видеоматериалами. На YouTube вы без труда найдете мотивирующие ролики, благодаря которым ощутите моментальный прилив сил, желание созидать, забудете о прокрастинации и лени.
- **Ощущение соперничества.** Этот способ работает, даже если в реальности вам не с кем соревноваться. Бросьте вызов самому себе, поставьте себя в условия преодоления своего нежелания трудиться ради достижения какой-то цели: потратить на выполнение работы меньше времени, чем накануне, или сделать в два раза больше за тот же промежуток.
- **Ежедневная зарядка.** Как бы банально это ни звучало, попробуйте начинать день с энергичных упражнений и контрастного душа. Такой старт заряжает на продуктивную работу гораздо сильнее, чем вялое пролистывание новостной ленты.
- **Кофе.** Для многих чашка ароматного бодрящего напитка стала незыблемым утренним ритуалом. Дело не только в кофеине: сам процесс заваривания кофе настраивает на спокойный и позитивный лад. Готовый напиток, купленный в кофейне по дороге на работу, тоже позволит ощутить прилив бодрости и оптимизма.

Ежегодный отдых необходим всем. Проводить отпускные недели каждый предпочитает по-своему, но есть нечто, свойственное большинству работающих

людей, – нежелание возвращаться к трудовым будням и вызванная этим депрессия. С точки зрения психологии этот синдром легко объясним: во время отпуска люди делают то, что им нравится, в то время как их повседневные обязанности часто выходят за рамки желаемого и приятного. Сразу по окончании отдыха этот контраст особенно заметен, поэтому многим сотрудникам очень сложно втянуться в трудовые будни.

Как настроить себя на работу после длительного перерыва? Сделать это будет проще, если начать подготовку к возвращению еще до начала отпуска.

Прислушайтесь к рекомендациям психологов, благодаря которым погружение в рабочую рутину пройдет менее болезненно:

## **1. Не начинайте перед отдыхом новых долгосрочных проектов.**

- Есть риск, что вы не успеете завершить объемную работу перед отпуском. Это не даст вам расслабиться и полностью забыть о работе во время путешествия.
- Лучше уделите внимание мелким задачам, на решение которых не хватало времени в повседневной текучке.
- Можно выполнить несколько мелких проектов, которые станут частью будущей большой работы. Благодаря этому вам не придется после отпуска вникать в неизвестную тему, часть задач уже будет решена, а психологически всегда легче продолжать, чем начинать с нуля.

## **2. Не пытайтесь переделать всё за один день.**

Конечно, за время вашего отсутствия накопилась масса дел, требующих неотложного внимания. Однако попытки разгрести сразу все завалы до добра не доведут: за первый же рабочий день есть риск устать так, что потребуется внеочередной отпуск. Определите, какие вопросы на самом деле необходимо решить безотлагательно, а какие могут подождать. Ваш мозг еще не готов к одновременному решению нескольких задач сразу, дайте ему время для адаптации после отдыха.

### **3. Заранее подготовьте приятную мелочь, которая скрасит первые рабочие дни.**

Ваше появление в офисе в новом наряде, посвежевшей и загоревшей, наверняка вызовет волну комплиментов от коллег. Используйте этот позитивный настрой, чтобы без напряжения и излишней нагрузки вникать в рабочую ситуацию.

Очень важно не утомлять себя в последние дни отпуска. Если вы на несколько недель уезжали из дома и теперь он выглядит немного запущенным, ограничьтесь избавлением от накопившейся пыли. Генеральную уборку лучше оставить на потом, иначе на работу выйдете утомленной и раздраженной.

### **4. Подумайте о здоровье**

- Возвращение домой из другого климатического пояса лучше спланировать так, чтобы осталось несколько дней на акклиматизацию и восстановление сна. На отдыхе вы скорее всего нарушали привычный режим, поэтому потребуется время на то, чтобы организм снова вошел в колею.
- Посвятите пару дней разбору чемоданов, наслаждайтесь домашним уютом и воспоминаниями о путешествии.
- Питание – важная составляющая вашего здоровья. Для пищеварительной системы и печени отпуск часто становится временем чрезмерных нагрузок, вы пробуете новые блюда и чаще употребляете алкоголь. Дни перед выходом на работу должны стать реабилитационными: переходите на привычную здоровую пищу, начните принимать витамины.
- На помощь придут настои целебных трав. Специалисты советуют поддержать организм такими лекарственными растениями, как женьшень, китайский лимонник, валериана и пустырник.
- Включите в рацион полезные каши, диетические сорта мяса, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. В преддверии скорого выхода на работу настроение может испортиться. На помощь вам придут источники серотонина – бананы и шоколад.

### **5. Начните с наведения порядка в почтовом ящике**

Наверняка во время вашего отсутствия продолжали поступать электронные письма. Займитесь их сортировкой: удалите спам, разложите по папкам нужные сообщения, ответьте на особо важные. Это поможет вам настроить себя на рабочий лад, вспомнить о незаконченных проектах, наладить общение с партнерами.

## **6. Конец отпуска - не повод для грусти**

Жизнь продолжается, и выход на работу не должен сопровождаться ощущением того, что ее качество ухудшилось. Используйте выходные как можно эффективнее: меняйте обстановку, выбирайтесь на природу, встречайтесь с позитивно настроенными людьми. Заведите приятное хобби, которое позволит вам полностью отключаться от рабочих проблем. Посвящать выходные дни решению служебных вопросов - плохая идея. Даже если вы что-то не успели сделать в течение недели, не стоит тратить на это свободное время. Просто в следующий раз выстраивайте свою деятельность так, чтобы времени хватало на всё.

## **7. Готовим тело к работе**

- Большинство профессий сегодня неразрывно связаны с компьютером. Во время отпуска устройте себе отдых от сидения за монитором: глаза и спина скажут вам спасибо.
- В последние дни отпуска время от времени присаживайтесь за компьютер, иначе резкое возвращение к сидячему образу жизни отзовется болью в пояснице и плечах.

В любом случае привычка делать утреннюю гимнастику, занятия фитнесом, посещение спортзала положительно сказываются на состоянии организма и позволят избежать неприятных последствий длительного сидения за монитором.

- Накануне первого рабочего дня постарайтесь вспомнить самые приятные моменты, связанные с вашей профессиональной деятельностью, коллегами, достижениями и победами.
- Продолжительный глубокий сон - лучшая подготовка к первому рабочему дню после отпуска. Побалуйте себя ароматической ванной, выпейте стакан теплого молока и ложитесь в кровать, чтобы утром проснуться с отличным настроением.

## **8. Самонастройка**

Влиться в рабочие будни без долгой раскачки поможет медитация. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и мысленно вернитесь в те дни, когда энергия была через край, когда вы легко решали все стоящие перед вами задачи. Ощутите заново то чувство полета, которое вы ощущали, добиваясь профессиональных успехов. Начинайте так каждый день после выхода на работу после отпуска, пока не почувствуете прилив энергии для новых достижений.

## **9. Первый день - постепенное погружение в поток дел**

Вы хорошо выспались, встали пораньше, без спешки собрались и спокойно, с хорошим настроением отправились на работу. Хорошо бы сделать это посреди недели: близкие выходные обеспечат вам щадящее вливание в трудовые будни.

Не настраивайте себя заранее на негатив. Да, вам придется заново вникать в текущие дела, узнавать о произошедших за время вашего отсутствия изменениях, получать новые инструкции от руководства. Отнеситесь к этому спокойно, не стремитесь запомнить массу новой информации сразу, делайте пометки в блокноте, чтобы воспользоваться ими позже. Накопившиеся задачи необходимо рассортировать по важности и срочности.

Начали до отпуска работу над новым проектом? Вам понадобится время, чтобы погрузиться в детали, вспомнить, что уже сделано и какими вопросами вы будете заниматься теперь. Не форсируйте события, вникайте в новую тему постепенно, предоставьте себе возможность не спеша войти в рабочий ритм.

## **10. Даем себе поблажки в первые дни**

Многие компании строго следят за соблюдением сотрудниками рабочего графика, так что приходить попозже и уходить пораньше вряд ли получится. Однако в ваших силах регулировать нагрузку в течение трудового дня.

- Устройте себе небольшой перерыв спустя два часа после начала работы. Разомните спину, налейте чашку чая или кофе, перекиньтесь парой фраз с коллегами, поделитесь впечатлениями.
- Еще через два часа, как правило, наступает обеденный перерыв. Используйте его по максимуму: выйдите на улицу, подышите свежим воздухом, перекусите в ближайшем кафе.

В первые дни после отпуска так сложно с головой окунуться в служебные обязанности, особенно если погода больше располагает к прогулкам и пикникам, чем к трудовой рутине. Стройте планы на выходные, это поможет легче пережить стресс, вызванный окончанием отдыха.

- Несмотря на накопившиеся дела, не задерживайтесь на рабочем месте. Вы только втягиваетесь в трудовой ритм, пусть это погружение происходит плавно.
- Сон в первые дни после отпуска должен быть полноценным. Чтобы хорошо выспаться, не засиживайтесь допоздна. Ваш организм нуждается в отдыхе, чтобы накопить силы для продуктивного выполнения служебных обязанностей.

## **11. Найдите в отпуске время для анализа и планирования**

В ежедневной суете нам часто не хватает времени на то, чтобы взглянуть на свою жизнь со стороны. Используйте перерыв в работе, чтобы понять, всё ли вас устраивает: спешите ли вы на службу с удовольствием или с трудом дотягиваете до конца дня? Получаете ли вы за свой труд достойное вознаграждение, или денег категорически не хватает? Может, есть смысл подумать о другом месте, где вы найдете для себя больше плюсов?

- В отпуске можно спокойно поразмыслить на эту тему. Одно дело, если накопилась усталость за год, и совсем другое, если каждое утро вы просыпаетесь в плохом настроении от того, что снова предстоит идти на нелюбимую работу.
- Не загоняйте себя в клетку вечного недовольства. Слишком много времени мы проводим на рабочем месте, чтобы терпеть плохое отношение начальства, низкую зарплату или негативную атмосферу в трудовом коллективе. Не

бойтесь что-то менять: найдя место по душе, вы будете идти на работу с удовольствием и не замечать, как пролетает время.

- Препятствий для поиска новой сферы деятельности может быть масса: боязнь потерять то, что есть, и не найти лучше; лишиться небольшого, но стабильного заработка; нежелание подвести руководство и так далее. Посоветуйтесь с семьей, друзьями, сходите на консультацию к психологу. Это поможет вам разделить ответственность за принятие важного решения с другими.
- Чувствуете, что совершенно не хотите возвращаться после отпуска на предыдущее место, – не мучайте себя. Возможно, это действительно не ваше. Без сожаления расставайтесь с работодателем, который не ценит ваших способностей, или ищите абсолютно новое применение своим навыкам и талантам.

Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у нас особого интереса. Умение мотивировать себя позволяет нам заменять отрицательные эмоции на положительные, а также решать проблемы сразу, а не откладывать их «в долгий ящик» и постоянно думать о них.

1.

## **Обращайте внимание на пользу дела.**

Человеку свойственно задумываться о своей выгоде, которую он может извлечь из той или иной ситуации. Система организации акций, скидок и распродаж в магазинах часто использует данный прием. В данном случае он может пригодиться, если часто приходится выполнять неинтересную для вас работу. Написание делового письма может вызывать скуку и внутреннее напряжение. Однако, если вы спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь, написав это письмо в срок?», то в качестве ответа вы можете сказать себе: «Написав это письмо, я улажу сложившиеся проблемы и докажу самому себе и окружающим, что я профессионал в своем деле, с кем приятно иметь дело». Итак, чаще обращайтесь внимание на подобные аспекты, из которых вы можете извлечь пользу.

1.

## **Образно уменьшайте проблему**

«Относись к сложному, как к легкому, а к легкому, как к сложному,» - говорит житейская мудрость. О чем это? Это о том, что легкие дела лучше делать сразу, не откладывая. Иначе за видимой легкостью можно недооценить их важность. Если же перед вами стоит большая задача, разбейте ее на маленькие этапы, и потихоньку начнете двигаться вперед, с удовольствием ставя «галочки» напротив каждого выполненного этапа. По мимо этого изменить свое отношение к трудным, неинтересным и проблемным делам можно, используя технику преуменьшения. Уменьшите в своем воображении объем задач, которые вам необходимо решить. Так, например, посмотрите на минутную стрелку часов: речь идет исключительно о 15 минутах, которые вам потребуются на написание письма. Убедитесь, какой это незначительный отрезок времени. Осознав, что эта мини-задача вполне выполнима, - разделайтесь с ней!

1.

## **Настраивайтесь на положительный итог**

Людам свойственно запугивать самих себя, когда им предстоит взяться за большую работу. Как говорится, «у страха глаза велики». Студенту перед экзаменом кажется, что он ничего не знает и НИКОГДА это не выучит. Написание кандидатской диссертации может вызывать тихий ужас. Завалы на рабочем столе могут повергнуть в панику. Вот здесь очень полезно бывает напомнить самому себе о своей способности справляться со сложными задачами. И ваш жизненный опыт вам в этом поможет. Вспомните непростые ситуации из прошлого, из которых вы вышли победителем. Вспомните, как вы сдавали выпускные экзамены в школе. Или как вы учились водить автомобиль, а потом сдавали на права в ГАИ. Или как поступали в ВУЗ . Разве было просто? Конечно же нет! Но ведь вы с этим справились, у вас получилось, значит есть у вас эта замечательная способность побеждать обстоятельства! А раз способность есть, то, разбив задачу на шаги и напомнив себе про пользу, смело приступайте к «борьбе с монстром». При этом можно тихонько напевать себе под нос победный марш.

1.

## **Приступайте к работе сразу**

Мотивировать себя — значит просто приступить к работе. Это звучит парадоксально, так как сначала нам обычно трудно начать работу, когда нет интереса. Многие люди склонны откладывать на завтра то, что не хочется делать сегодня. При этом порой речь идет о вещах, которые можно сделать всего за пару минут. Не секрет, что уже в процессе работы мотивация у нас появляется. Начав делать дело, мы постепенно «заходимся» и делаем его легко и непринужденно. Аппетит приходит во время еды. Зная этот закон, ныряйте в работу, как в воду, и сам процесс вас поддержит.

1.

## **Придумайте себе вознаграждение**

В конце концов, выполняя что-то очень неинтересное и скучное, вы имеете право на заслуженное вознаграждение. За выполнение небольшого дела — небольшое вознаграждение в виде покупки какой-нибудь приятной мелочи (помады, журнала или чего-то другого на ваш вкус), просмотра кинофильма вечером или сеанса расслабляющего массажа. Придумайте сами. А за выполнение большого дела — вознаграждение должно быть соответствующим по масштабу. Можно отметить завершение коллективной работы в ресторане всем коллективом или на заработанные деньги съездить куда-нибудь на пару дней. Или купить себе то, о чем вы давно мечтали. Можно начать готовиться к новому отпускному сезону, сходить в тур-агентство и поинтересоваться куда можно съездить на следующий год. Желательно заранее написать список своих маленьких и больших желаний, перечислив в нем все свои желания от мала до велика. Важное замечание: исполнение этих желаний должно зависеть только от вас. Это нужно для того, чтобы минимизировать риски их невыполнения.

1.

## **Хитрости самоорганизации**

Чтобы не расходовать без нужды свой драгоценный энергетический потенциал, ориентируйтесь на свой биоритм. Обратите внимание, в какое время дня повышается производительность и вы чувствуете физический и духовный подъем. Если вы обычно активны по утрам, то выполняйте в это время те задачи, которые требуют от вас усилий и концентрации. Оставьте более простые дела на остаток

дня, когда ваша производительность падает. В своем плане на день отметьте срочные дела, и те, которые могут подождать. Среди срочных дел выделите приоритетные и напишите их на отдельном листочке в порядке иерархии. Если во время работы вас отвлекают, делайте на бумаге маленькие пометки именно в тот момент, когда вас отвлекли. Эти заметки помогут вам быстро вернуться к деятельности и продолжить с того места, где вы прервались. Это позволит вам сэкономить время на припоминание того, на чем вы остановились. Работа при таком подходе выполняется легче.

1.

## **Не сравнивайте себя с другими**

Частое сравнение себя с другими может привести к демотивации. Разным людям нужны разные периоды времени и разные объемы нагрузки для того, чтобы достигнуть той или иной цели. Поэтому всегда сравнивайте себя с собой, а не с другими. И если сегодня вам удалось сделать что-то лучше по сравнению с собой - вчерашним, это уже повод для гордости.