

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Длительный отдых необходим каждому из нас, но после отпуска (каникул) зачастую всем нам бывает очень сложно влиться в рабочий процесс, что делать, чтобы вернуться к делам без стресса для организма? Чем интереснее проходят наши каникулы, тем сложнее затем настроиться на рабочий процесс! Казалось бы, после долгого отдыха мы должны браться за работу с двойным энтузиазмом и обновленными силами, но на деле оказывается все гораздо сложнее...

Помню как наша учительница по литературе говорила: "Дело в том что все вы от природы рождаетесь разные! Некоторые из вас очень легко переключаются с одного вида деятельности на другой, и для них отдохнуть, а потом начать работать очень легко. Есть среди вас и те, которым для этого требуется гораздо больше времени. То есть, они дольше выходят из любых процессов. Им труднее перейти к отдыху тоже! А вот ученики, которые легко переключаются, они приходят в школу полны сил, они готовы свернуть горы, потому что они накопили этих сил! И как раз конфликты встречаются с учениками, которым нужно время, чтобы прийти к своему нормальному рабочему ритму. И в таких ситуациях нам учителям нужно просто принять этих учеников такими, какие они есть. Когда обучаем этих учеников, нам нужно немножко снизить планку своих ожиданий, понимая что первая неделя она для многих будет такой вот для раскачивания." Она же нас учила делить наши дела на 4 части. Говорила что нужно уметь отличать срочные дела от важных!

Как настроиться на рабочий лад?

«Третий день неохота работать – наверное, среда» - шуточный афоризм так объясняет дуракаваляние на рабочем месте. А тебе не до веселья: вчера день прошел впустую, сегодня до обеда «считала ворон» и гоняла чай, а меж тем никто за тебя не выполнит кучу поручений шефа. Ты вспоминаешь слова «самодисциплина» и «самоорганизация», но взгляд упорно уползает в окно –

считать ворон... Давай попробуем все же взять себя в руки и не дойти до ручки.

Источник: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=7703>

Состояние «все в лом» знакомо даже завзятым трудоголикам, так что для начала перестань упрекать себя в лени и безалаберности. Психологи объясняют это так: «ленивец» испытывает страх перед новым начинанием, не уверен, что справится с заданием – вот и не может решиться на первый шаг. Либо ситуация сложнее: взяться за дело, засучив рукава, мешают внутренние противоречия. А именно ложность поставленной цели. То есть патрон озвучил требование, ты вняла просьбам и пожеланиям, но не понимаешь, для чего нужно составлять список участников корпоративной вечеринки в алфавитном порядке, если его можно спокойно взять у кадровика – ну, подумаешь, что он составлен по отделам. От перемены мест слагаемых сумма-то не изменится! Однако оспаривать мнение начальства себе дороже, и ты третий день кряду выстраиваешь фамилии коллег согласно азбуке. Точнее, должна этим заниматься, но не можешь себя заставить. Кстати, мы забыли про первую причину – страх перед новым свершением. Здесь все просто и сложно одновременно: надо «всего лишь взглянуть» в глаза своему страху, побороть его и всем на зависть выполнить задание. Да уж, легко сказать...

1. Сделать сразу, чтобы избежать душевных мук

Для затравки притча: однажды волк поймал зайца и принялся пугать беднягу: «Все косой, допрыгался! Сейчас съем тебя - и косточек не останется!» Зайка заплакал: «Серый, не ешь меня сразу! Отпусти проститься с зайчихой и зайчатками, с деревьями, травками и цветочками. А через три дня я сам к тебе приду, честное слово! Вот тогда и съешь...» Волк сжалился и отпустил пленника. В положенный срок заяц явился к волку весь в слезах: «Ох, волчишко, лучше бы ты не давал мне отсрочки, лучше бы сразу съел! Я ведь все эти дни не жил, а маялся в ожидании смерти!»

Поняла, к чему клоним? Не откладывай в долгий ящик дела, которые все равно придется делать. Сама знаешь: пока ты меряешь шагами коридор и кабинет, пьешь чай или разглядываешь ногти, тебя неотступно преследует мысль о письмах деловым партнерам. И вроде бы понимаешь, что максимум это займет час, и прекрасно представляешь текст письма, а вот поди ж ты! Никакими усилиями не можешь усадить себя за работу. А теперь подумай, что если ты протянешь резину, то, во-первых, гарантированно получишь нагоняй от босса, во-вторых, все время

будешь мучиться мыслями о необходимости сесть-таки и написать эти «депешки». В общем, к чему лишние душевные мытарства? Вздохни и, «на образа перекрестясь», приступай к делу.

2. «Все́му свое время, каждому свое...»

Наверняка тебе приходилось слышать умное слово «биоритм», как и то, что у каждого человека он индивидуален, взять хотя бы деление на «жаворонков» и «сов». Так же и на трудовом поприще: кто-то с утра полон сил и стремлений, а кто-то раскочегарится лишь к полудню. Если знаешь за собой «грешок» клевать носом после обеда независимо от того, работала в первой половине дня, как пчелка, или откровенно филонила, вводи утреннее «стахановское движение». То есть планируй все серьезные и ответственные задания на начало рабочего дня. И наоборот, если понимаешь, что «на заре» требовать от тебя свершений и подвигов – дохлый номер, переноси все важное на более поздние часы.

3. «Есть ли у вас план, мистер Фикс?»

Специалисты по самомотивации в унисон предлагают составлять рабочий план на день и на неделю. Из обширного личного опыта скажем – так себе совет, на троечку. Работники среднего звена, бухгалтерии и секретариата в курсе, что какие бы правильные планы ты ни составила, в любой момент в них может внести коррективы досточтимое начальство.

Допустим, ты печатаешь договор, вся отдалась процессу, а тут прибегает главбух – «добрая женщина» и швыряет на стол кипу бумаг – по виду четырехтомник «Война и мир» в разобранном виде. «Срочно отксерокопируй!» - дает она поручение, и ты понимаешь, что все твои планы накрылись медным тазом. Но листочек с десятком заданий на день лежит перед носом, и крестиком «выполнено» там отмечено всего два-три пункта. Что ты начинаешь делать? Правильно, нервничать, когда взгляд падает на чертов листочек, и считать главбуха террористом похлеще Бен Ладена. Словом, планирование иногда не помогает справиться с задачами, а выбивает из колеи. Наверняка ты и сама знаешь, что сегодня – кровь из носу! – должны быть готовы договоры, отправлена почта и сделаны звонки очень важным персонам, тут и захочешь – не забудешь. Но из уважения к специалистам по персоналу скажем: если лично тебе планирование помогает – планируй. Правила простые: в первых

пунктах – приоритетные задачи, «в подвале» - дела второстепенные. И конечно, не забывай отметить красной звездочкой то, что уже «отмучено».

4. «Сделай перерыв - съешь... или чаю выпей»

«Как баран на новые ворота», - с неодобрением думаешь ты о себе, не переставая пялиться в компьютер и бессмысленно водить курсором по экрану. Причин столь бесславному поведению могут быть две: либо ты порядком устала, либо человек творческой профессии и «зависла» в ожидании визита музы. И в том, и в другом случае необходим перерыв. Отвлекись, освободи голову от мыслей, займись чем-то другим. А там и муза подоспеет, и голова «проветрится».

5. «А могло быть и хуже...»

Конечно, подобные проблемы редко возникают, если ты занята любимым делом и окружена доброжелательным коллективом. Однако и с тем, и с другим в жизни, как правило, напряженка. В таких случаях немецкий консультант по вопросам поведения и коммуникации Эберхард Хойль предлагает заменять отрицательные эмоции на положительные. Например, думать так: «Вот сейчас подготовлю отзыв на это исковое заявление, и все убедятся, какой я крутой профи!»

Но, как известно, что немцу хорошо, то русскому... не совсем подходит. Размышляй несколько иначе: ведь все могло быть хуже, мало того, у кого-то и впрямь и условия, и коллектив во сто крат неприятней. Специально для этого пункта мы раздобыли шуточный пример самомотивации. Итак: «Если вы никак не можете себя заставить работать, если все вокруг вас раздражает, представьте, что вы были бы оленеводом Крайнего Севера. На что была бы похожа ваша жизнь? Посмотрим. Понедельник: вы пасете оленей. Вторник: вы пасете оленей. Среда: вы пасете оленей. Четверг: вы пасете оленей. Пятница: вы пасете оленей. Суббота: думали выходной, да? Фигушки! Вы пасете оленей. Воскресенье: ну вы уже поняли, чем заняты, да? В чуме вас ждут: страшная жена, семеро голодных детей и соленая оленина на ужин. Вы моетесь дважды в жизни: при рождении и после смерти. Вы никогда не видели горячую воду. Настоящим лакомством для вас являются ягоды и корни, собранные вашими детьми... Сравните такую жизнь с тем, что у вас есть сейчас. Радуйтесь. Плачьте от счастья. И, наконец, поблагодарите себя за то, что вы не стали оленеводом Крайнего Севера...»

Этот способ самоубеждения особенно хорош в условиях глобального кризиса: не так страшно потерять нелюбимую работу, как жутко не найти другую. Подумай об этом и начни заниматься делом.

6. «Ведь я этого достойна!»

С меркантильными барышнями должен сработать следующий прием - подкупить себя. Да, всего-навсего пообещать себе любимой вознаграждение за качественный труд. То есть купить ту миленькую брошку-бабочку как бонус за вовремя и толково написанный бизнес-план. Брошка в зависимости от сложности поручения меняется на торт, абонемент в спортзал и... список не ограничен. Кроме того, те, чья зарплата зависит от выработки, должны рефреном в голове крутить песенку дровосека из старого мультфильма: «Чем больше нарублю, тем больше отвезу. Чем больше отвезу, тем больше я продам. Чем больше я продам, тем слаще я поем...» и так далее. Смысл один: чем усерднее ты работаешь, тем больше отдача - и материальная в первую очередь.

А так же, чтобы плавно перейти к рабочему ритму, обязательно нужно съесть лягушку!!! Нет-нет, не настоящую лягушку, а неприятную нам работу! То есть, очень важно выполнять неприятные задачи первыми! Брайан Трейси говорит что если с утра съесть свою "лягушку", остаток дня обещает быть чудесным, ведь худшее уже позади. Важно научиться правильно определять своих "лягушек" и начинать день с их "поедания". "Лягушка"-самая важная работа, которую нам свойственно откладывать. Важно научиться сортировать задачи по важности. И тогда, все наши дела пойдут "по маслу"

Возникает вопрос, как же себя смотивировать для работы?

И так, давайте попробуем разобраться. Мотивация — это тот самый толчок, который помогает человеку наконец-то доделать начатое, но нам не всегда хватает мотивации, даже если она очень нужна. Если вы пытаетесь воплотить в жизнь какие-то долгосрочные планы, убедитесь в том, что вы четко составили цель, что эта цель измерима. Это поможет вам оставаться мотивированным на пути к своей цели.

1.Ранний подъем. Лучшая мотивация-это мотивация которая начинается с утра! Если рано просыпаться,то будет достаточно времени чтобы успеть сделать все свои планы. Или же мы просто можем свое свободное время потратить на себя! (на свое развие)

2.Мотивирующие фильмы (посты) Очень сильно могут мотивировать нас посты (фильмы) тех,кем мы восхищаемся и на кого равняемся.

3. Напомните себе, почему вы так хотите это сделать. Подумайте о преимуществах, которые вы получите, как только цель будет достигнута. Например, можно сказать: "Сейчас я собираюсь на пробежку, потому что хочу привести себя в форму", — или: "Мне нужно закончить это домашнее задание, чтобы получить пятерку".

Источник: <https://ru.wikihow.com/мотивировать-себя>

4. Разбейте задание на более мелкие части. Начните с простых задач, которые вы сможете выполнить быстро — это поможет вам мотивировать себя. Например, вместо того, чтобы говорить: "Мне предстоит работать все утро", скажите: "Я собираюсь написать это за 1 час, затем я отправлюсь на встречу в 11 часов, а потом пойду на обед".

5. музыка. Удивительная вещь,правда? Она действительно может хорошо мотивировать (доказанный факт)

6. Попробуйте сделать свои задачи более веселыми и интересными. В таком случае попробуйте найти способ сделать эту работу более увлекательной для себя. Можно задействовать в этом других людей или бросить себе вызов каким-то новым способом. Например,если вы готовитесь к экзамену, попробуйте устроить небольшое соревнование с другом. Кто сможет ответить правильно на большинство вопросов или быстрее решить задачу?

7. Пообещайте себе вознаграждение, как только закончите какое-то дело. Обязательно похвалите и вознаградите себя. Например, можно сделать себе небольшой перерыв после работы, побаловать себя вкусной закуской или латте. Такая небольшая хитрость будет поддерживать ваш интерес, мотивируя приступить к следующему шагу.

8. Скажите себе, что вы можете сделать все, что нужно. Чтобы мотивировать себя сделать то, что собирались, необходимо дать себе позитивные установки

(аффирмации). Помните, что вы можете выполнить любое задание, если поверите в это.

9. Составьте список дел. Положите этот список на видное место. Это будет для вас маленьким толчком двигаться дальше. Как только вы закончите все дела из списка, то почувствуете удовлетворение, которое будет мотивировать вас приступить к следующему проекту.

САМА ЦЕЛЬ ДОЛЖНА НАС МОТИВИРОВАТЬ. Если мы ее реально хотим,мы ее получим!