10 способов сделать рабочий день приятнее

1. Рабочее место

Итак, прежде всего, нужно организовать свое рабочее место, ведь от его состояния зависит и ваш рабочий настрой. Нужные для работы принадлежности дополните различными милыми личными вещами: фотоснимками родных и близких, сувенирами из отпуска, забавными статуэтками и другими талисманами. Смените обычные обои на мониторе компьютера. Поднять настроение себе и коллегам по работе поможет прикрепленный на стене возле рабочего места веселый календарь или яркий постер. Пусть приносят радость различные яркие мелкие детали вплоть до канцелярских принадлежностей: ручки, блокноты и т.д. Эти мелочи помогут выстроить хорошую рабочую атмосферу.

2. Как совместить приятное с полезным

Забота о красоте и здоровье уместна даже на работе. Например, можно купить небольшую подставку для уставших ног и поместить ее под столом. Особенно это актуально для тех, кто много рабочего времени проводит сидя. Ваша маленькая уловка практически незаметна для других, зато ее благотворное действие на ваше физическое и психоэмоциональное состояние бесспорно. Полезными будут и ортопедический коврик для ног, и крем для рук.

3. Что за зверь такой тайм-менеджмент?

Наверное, вы уже слышали, что тайм-менеджмент представляет собой технологию организации времени и повышение эффективности его использования. Кроме этого с помощь тайм-менеджмента вы сохраните хорошее настроение и позитивные эмоции. Перед вами стоит слишком много задач, время стремительно мчится, а вы не знаете с чего начать? В такой ситуации мало кто будет ощущать себя комфортно. Поэтому старайтесь грамотно составить рабочий план на каждый день. Определите для себя первоочередные задачи, расставьте приоритеты. Воспользуйтесь советом психологов: выполняйте самую трудную и сложную часть работы в первой половине дня, оставляя более легкие и приятные задачи на послеобеденное время.

4. "Главное, Федя, воля к победе!"

Эта известная фраза из песни В. Высоцкого как нельзя лучше характеризует еще один способ сделать рабочий день приятнее. Микроклимат в коллективе - один из важнейших составляющих успеха. Несомненно, вы не можете нравиться всем, но стараться сохранять нейтрально вежливые деловые отношения с коллегами вам вполне по силам.

5. Обеденный перерыв - время для отдыха

Не стоит использовать это время только для перекуса и чашки чая. Прогуляйтесь, почитайте книгу, пройдитесь по магазинам. Вариантов как отвлечься от рабочей рутины множество.

6. Да будет свет!

Хандру и лень поможет победить хорошее освещение. Ведь недостаток света не лучшим образом сказывается на нашем настроении и самочувствии. Особенно это актуально зимой и осенью.

7. Братья наши меньшие

По данным психологов домашние животные в офисах могут существенно снизить психологическое напряжение и повысить уровень работоспособности. Выбор за вами: от аквариумных рыбок до хомячков и попугаев.

8. Полезные сладости

То, что сладкое повышает настроение общеизвестно. Но чтобы не испортить фигуру, выбирайте полезные сладости, например, черный шоколад, банан, клубнику, виноград. Способствуют также выработке эндорфинов (гормонов удовольствия) молоко и молочные продукты, капуста и болгарский перец.

9. Сделал дело - гуляй смело!

Попробуйте компенсировать трудную и скучную работу чем-то приятным. К примеру, после выполнения отчета, проверки тетрадей пообещайте себе вечером просмотр любимого фильма или посещение театра. Ведь работа это не ваша самоцель, а лишь средство. Не забывайте об этом.

10. Жизнь - ты прекрасна!

Работа - еще не вся жизнь. Пусть ваша жизнь вне рабочего кабинета будет многообразной и яркой. Пережить рабочий день будет намного легче, если вечером отправиться на концерт, встретиться с друзьями или провести романтический вечер с любимым человеком.

Помните, все зависит только от вас. Не воспринимайте свою работу как непосильную каторгу, а относитесь к ней творчески и позитивно, тогда и работа будет спориться и жизнь заиграет новыми, яркими красками.