

«Все по полочкам»

8 причин, которые делают нашу работу тяжелой и безрадостной, как внести эффективны изменения.

Стрессоустойчивость и время.



8 причин, которые могут сделать работу тяжелой и безрадостной

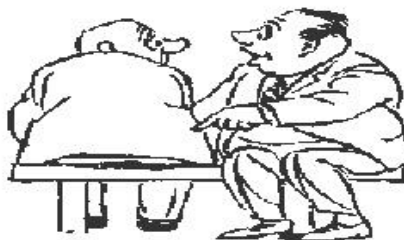
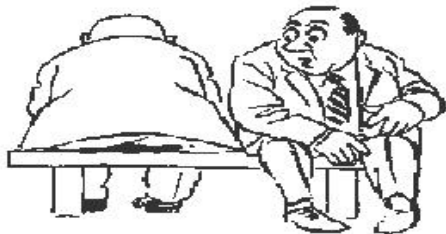
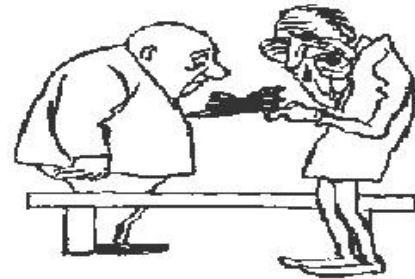
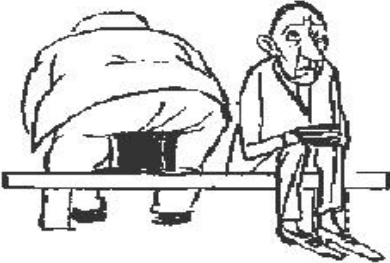
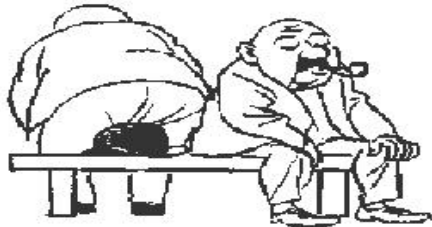
- Перспектива
- Профессионализм
- Самооценка
- Рабочее место
- Время
- Стрессоустойчивость
- Взаимоотношения
- Границы работа-дом

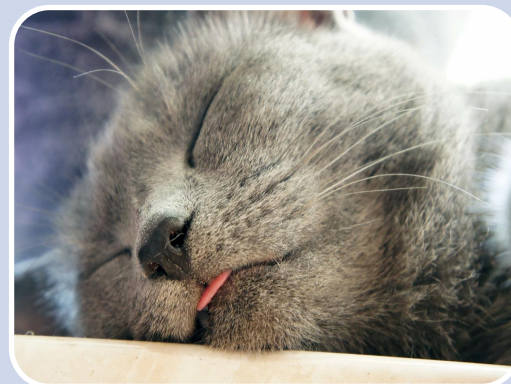
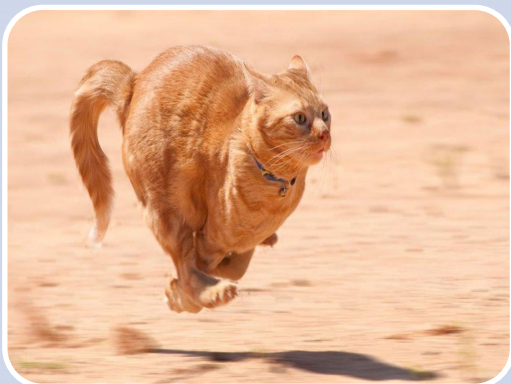
Оцените степень вашего комфорта в трудовом процессе по следующим шкалам, где «0» – крайняя степень дискомфорта, «10» – идеально комфортно

- Перспектива 0 ----- 10
- Профессионализм 0 ----- 10
- Рабочее место 0 ----- 10
- Стрессоустойчивость 0 ----- 10
- Границы работа-дом 0 ----- 10
- Взаимоотношения 0 ----- 10
- Время 0 ----- 10
- Самооценка 0 ----- 10

Стрессоустойчивость







Сбежать

Сражаться

Замереть

Сбежать



- Снятие мышечных зажимов – физические упражнения, релаксация
- Моментальная помощь
- Равновесные варианты

Сражаться



- Уединение
- Монотонные расслабляющие занятия
- 15 минут для удовольствия

Замереть



- «Звонок другу»
- Совместная деятельность
- Планы на вечер

Профилактика.

Найдите время для себя!



- Стресс – неотъемлемая составляющая жизни
- Исследуйте себя
- Качественно отдыхайте
- Найдите ресурсное хобби
- Создайте круг поддержки

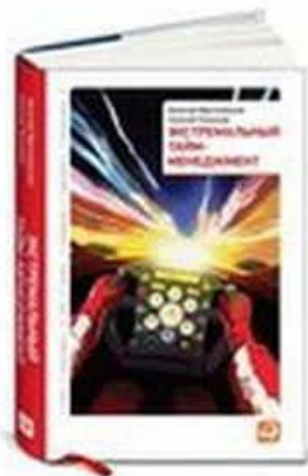
Время



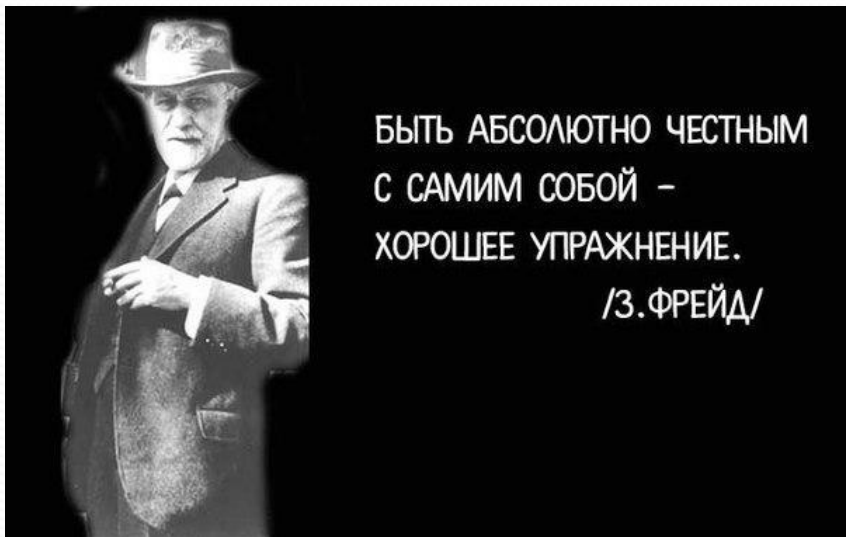
Успешный человек – это
тот кто все успевает

Вова Гислер 7 лет

Основные уроки тайм-менеджмента



Откажитесь от оправдательной истории



- Что конкретно вас не устраивает (беспокоит, тревожит, напрягает) в отношениях со временем?
- Как бы все выглядело на 10 (опишите начиная все фразы с «Я»)
- Почему это еще не так? (начинайте с «Я»)
- План действий готов!



«Работа с удовольствием делает ее результат совершенным»

Аристотель



Эмма Дубова

**Психолог – консультант, преподаватель,
тренер профессионального и
личностного роста**

тел. 89036499062