

Как помочь себе привыкнуть к работе после новогодних каникул



После отдыха мозгу нужно время, чтобы перестроиться, мобилизовать свой ресурс и заново привыкнуть к активному рабочему ритму. Поддержать себя после новогодних праздников помогут эти советы.

Соберитесь на работу как на праздник

Начните первый рабочий день с приятных эмоций и в обновленном наряде. Пусть это станет залогом успешного начала рабочего года

Побалуйте себя чем-нибудь вкусным

Вкусняшка на рабочем месте придаст сил, а глюкоза поможет мозгу начать функционировать. Например, перед началом первого рабочего дня загляните в кофейню за горячим шоколадом и печенькой

Разгрузите первый рабочий день

Не стыдите себя за низкую продуктивность в первый рабочий день года. Медлительность — нормальная ситуация после длинного отдыха. Сделайте то, что по силам, а остальное распределите на следующие два-три дня

Структурируйте рабочие задачи

Распишите, чем будете заниматься в первую рабочую неделю, и поставьте сроки — только не делайте их слишком жесткими. Поберегите себя

Найдите время поболтать с коллегами

Поделитесь с коллегами рассказами об отдыхе и послушайте их истории. Это создаст атмосферу душевности в коллективе, ведь за праздники вы с коллегами отвыкли друг от друга

Делайте перерывы, чтобы сохранить энергию

Во время новогодних праздников вы наверняка наполнились новым ресурсом. Позаботьтесь о том, чтобы сохранить эту энергию. В первые рабочие дни делайте перерывы на работе чаще и длиннее, чем обычно. Старайтесь вовремя уходить домой. Вовремя ложитесь спать

Сделайте прицел на личные мотивы

Чтобы найти мотивацию для работы, напомните себе, для чего вы все это делаете. Каждый рабочий день приближает вас к достижению личных целей. Наверняка у вас есть и материальные желания — зарабатывайте, чтобы их исполнить

Помогите себе привыкнуть к нагрузке

После отдыха мозг нужно прогревать, как машину из гаража. Пока привыкаете к рабочим будням, делайте упор на качество работы, а не на то, чтобы успевать вообще все

