

Минутки радости на рабочем месте

Создайте на своем рабочем месте максимально комфортные условия труда. Держите у себя на работе несколько пар обуви — разной и удобной. Найдите возможность между уроками сделать себе массаж головы.

Заведите себе симпатичный, небольшой и нетяжелый термос. Устраивайте себе чайные или кофейные паузы в течение рабочего дня.

Персонализируйте свой рабочий кабинет. Внесите в его оформление что-то личное и дорогое вам.

Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют. Храните в нем запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.

Старайтесь разговаривать на положительные темы. Для этого научитесь контролировать ход разговора: постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени, быстрее заканчивайте разговор с человеком, который говорит только о плохом; разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или смените тему.