

Минутки радости на рабочем месте

1. Создайте на своем рабочем месте максимально комфортные условия труда.
2. Держите у себя на работе несколько пар обуви — разной и удобной.
3. Заведите себе симпатичный, небольшой и нетяжелый термос.
4. Устраивайте себе чайные или кофейные паузы в течение рабочего дня. Найдите возможность между уроками сделать себе массаж головы.
5. Персонализируйте свой рабочий кабинет. Внесите в его оформление что-то личное и дорогое вам.
6. Создайте и постоянно поддерживайте в своем рабочем кабинете красоту и уют.
7. Храните в своем рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя.

ВАЖНО!

Старайтесь разговаривать на положительные темы. Для этого научитесь контролировать ход разговора:

1. В обычных разговорах старайтесь как можно меньше затрагивать неприятные темы.
2. Постарайтесь, чтобы неприятный разговор занимал как можно меньше времени.
3. Старайтесь как можно быстрее закончить разговор с человеком, который говорит только о плохом.
4. Разговор в негативном ключе постарайтесь перевести в положительное русло или смените тему.