

Jak pracować mądrze i czerpać satysfakcję z pracy?

Jak pokazuje praktyka, nawet najbardziej wyteżona praca nie zawsze jest gwarantem sukcesu czy samozadowolenia. Nie musimy jednak spędzać więcej czasu w biurze, by osiągnąć satysfakcjonujące życie zawodowe. Wystarczy, że zaplanujemy naszą pracę w inteligentny sposób. Pracować mniej i mieć lepsze efekty - to możliwe.

Określ priorytety

Zbyt duża liczba zadań do wykonania może wywołać stres i uczucie przytłoczenia. Zajmując się kilkoma rzeczami jednocześnie, zazwyczaj nie jesteśmy w stanie w pełni się skoncentrować i każdej czynności poświęcamy zbyt mało czasu. A to nie sprzyja efektywności. By uniknąć takiej sytuacji, każdego dnia ustal listę najważniejszych zadań, a rozpoczynając pracę nad zadaniem, poświęć się mu od początku do końca. Unikaj rozpraszaczy w postaci mediów społecznościowych, sprawdzania maila co kilka minut czy długich przerw na lunch. Wdrażając ten plan w życie, masz większe szanse na punktualne wychodzenie z biura, z poczuciem rzetelnie wypełnionych obowiązków - podkreśla Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Sam wyznaczaj terminy

Negocjuj z szefem lub klientem realne terminy wykonania zadania lub zlecenia. Zadbaj o to, aby zapewnić sobie pewien komfort. Jeśli jest to nie możliwe lub projekt ma wysoki priorytet, podejdź do tego racjonalnie. Okazjonalne nadgodziny zdarzają się w każdej firmie. Ważne, żeby nie stały się rutyną.

Nie popadaj w monotonię

Jeśli praca np. tester oprogramowania wymaga powtarzania pewnych schematów działań, każdy w pewnym momencie zaczyna odczuwać znużenie. Nie lekceważ tego sygnału. Czasem nawet drobna odmiana potrafi wpłynąć na poziom satysfakcji i zmotywować do działania. Warto również porozmawiać z przełożonym o szansach podjęcia się np. nowego projektu, możliwości zapisania się na dodatkowe kursy lub szkolenia albo przejścia do innego działu. Jeśli jednak okaże się to niemożliwe, zastanów się czy warto tkwić w miejscu pracy, w którym nie ma żadnych szans na rozwój albo nawet na pewną odmianę. By może najlepszym rozwiązaniem będzie zmiana pracodawcy - tłumaczy Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Nie wymagaj od siebie za wiele

Ambicja to jedna z bardziej pożądanых przez pracodawców cech, jednak nie oznacza to, że pracownik musi zabierać się za zadania, wiedząc z góry, że im nie podoła. W przeciwnym wypadku narastająca, z powodu niewykonanych na czas projektów, frustracja szybko przerodzi się w syndrom wypalenia. Czasem warto jest powiedzieć "nie" szefowi, pamiętając przy tym o rozsądnej argumentacji. Dla własnego komfortu warto również pozwolić sobie na odpoczynek w ciągu dnia. Regeneracja sił w trakcie krótkiego spaceru w ramach przerwy na lunch pomaga nabrać świeżego spojrzenia. Łatwiej wtedy o kreatywne pomysły.

Dbaj o dobre relacje

Podtrzymywanie dobrych stosunków w miejscu pracy, zarówno z przełożonym, jak i współpracownikami, bez wątpienia wpływa na poziom zadowolenia z wykonywanego zajęcia. Jeśli będziesz czuł niechęć bijącą ze strony szefa, to Twoje samopoczucie w pracy będzie się stopniowo pogarszać, a to z kolei może odbić się negatywnie na wynikach. Warto także w swoim zespole mieć zaufanych i przyjaznych kolegów. Poczucie wsparcia i życzliwości względem siebie wzmacnia morale całego zespołu - zaznacza Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Ciesz się z sukcesów

Często nie dostrzegamy małych zwycięstw, które mogą się przydarzać każdego dnia. Spektakularne sukcesy zdarzają się dużo rzadziej. Dlatego warto cieszyć się z drobnych rzeczy, które się udają. Dostrzeganie własnych osiągnięć dodaje pewności siebie, wiary we własne możliwości oraz energii do dalszego działania i osiągania naprawdę wielkich rzeczy - podkreśla Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.