



Jak wypracować lepsze nastawienie na tydzień pracy

Czy marnujesz część weekendu martwiąc się lub obawiając powrotu do pracy? Wypróbuj poniższe strategie kontrolowania swoich myśli, aby móc cieszyć się wolnym czasem i zacząć tydzień z pozytywnym nastawieniem. Zapisz tutaj możliwe sposoby wykorzystania strategii we własnym życiu.

Wykreuj zwycięstwa

Zrób coś produktywnego. Mogą to być krótkie zadania, takie jak sprzątnięcie podłogi w kuchni, lub dłuższe czynności, na przykład umówienie się w końcu na lunch z przyjacielem, z którym już od dawna miałeś(-aś) się spotkać. Dzięki takim czynnościom umysł nie będzie skupiał się na pracy i będziesz mieć poczucie zrealizowania jakiegoś celu. Podwójne zwycięstwo! Jak możesz zapewnić sobie takie zwycięstwa?

Odmień swój poniedziałek

Czy możesz coś zrobić, żeby powrót do pracy był czymś, na co warto czekać? Może na przykład umówić się na krótkie spotkanie w przerwie na lunch z fajnym współpracownikiem? A może zaplanować ulubioną aktywność na koniec dnia, na przykład ulubione zajęcia fitness lub trochę „czasu dla siebie” na przeczytanie dobrej książki? Jak odmienisz swój poniedziałek?

Zadbaj o swoje dobre samopoczucie

Aktywność fizyczna pomaga uwolnić w organizmie substancje chemiczne dające poczucie przyjemności i poprawia nastrój. Nawet 10 minut może coś zmienić! Jak możesz zadbać o aktywność fizyczną w dni wolne od pracy, aby poprawić nastrój?

Zmień swoje zachowanie

Czasami skorygowanie swojego podejścia do pracy i zarządzania czasem może przynieść duże korzyści. Pomyśl o swoim obecnym harmonogramie i rutynie. Czy jest coś, co możesz zrobić inaczej, co zmniejszyłoby odczuwany stres?

Może na przykład przygotowania do poniedziałkowego poranku odkładasz na niedzielny wieczór - czy mógłbyś/mogłabyś zamiast tego zarezerwować sobie na to czas w piątek po południu? A może spróbuj wstawać o 15 minut wcześniej, żeby mieć czas na zjedzenie śniadania lub krótką praktykę jogi i w ten sposób nadać ton całemu dniu? Jakie zmiany – nawet małe – mogą sprawić, że Twoje dni będą przebiegać łagodniej i bardziej bezproblemowo?

Przeformułuj swoje myśli

Na ogół nie jesteśmy w stanie kontrolować myśli, które przychodzą nam do głowy, możemy jednak kontrolować to, co z nimi robimy. Możemy się nauczyć zmieniać swoje schematy myślenia na bardziej pomocne. Aktywnie przeformułuj negatywne myśli na temat pracy. Na przykład:

- Zamiast: „Boję się iść jutro do pracy”. Spróbuj: „Jutro idę do pracy i wszystko będzie dobrze”
- Zamiast: „Jak mam sobie z tym wszystkim poradzić w przyszłym tygodniu?” Spróbuj: „W każdą niedzielę martwię się, jak sobie poradzę z całą pracą w następnym tygodniu, a potem co tydzień robię wszystko co trzeba”.

Jakie uporczywe myśli możesz przeformułować na bardziej pozytywne?

Czekaj na coś z niecierpliwością

Świadomie zastanów się, czego nie możesz się doczekać w nadchodzącym tygodniu, a także za co jesteś wdzięczny(-a). W ten sposób możesz otrząsnąć się z ponurych uczuć i nastawić się na dostrzeganie dobra w swoim życiu. Na co czekasz z niecierpliwością? Za co jesteś wdzięczny(-a)?

Stawiaj granice

W niektórych przypadkach pomocne może być wyznaczenie sobie określonego czasu na pracę w dni wolne. Może wystarczy pół godziny, aby przejrzeć nieprzeczytane e-maile i zaznaczyć te, którymi trzeba się zająć w poniedziałek. Lub zapisać najważniejsze sprawy do wykonania w ciągu tygodnia. Ile minimalnie czasu potrzebujesz na zorganizowanie się - i kiedy jest na to najlepszy czas?

Wprowadzaj ulepszenia

Co można zrobić, aby ulepszyć swoją pracę i zwiększyć swoje zaangażowanie i zadowolenie? (Lepiej dopasować rolę do swoich kwalifikacji, zadbać o większą równowagę między pracą a życiem prywatnym i rzadziej dojeżdżać, nowa technologia usprawniająca procesy, coś jeszcze?)

Bądź swoim rzecznikiem

Czy możesz porozmawiać ze swoim przełożonym na temat wprowadzenia takich zmian? Pamiętaj, że przełożony nie czyta w Twoich myślach. Zwykle w interesie pracodawcy jest inwestowanie w utrzymanie dobrego pracownika, a nie szukanie nowego. Kiedy pracodawca będzie wiedział, jak się czujesz i z czym się zmagasz, będzie mógł Ci pomóc. Jeśli tego nie zrobi lub nie będzie w stanie, będziesz mógł/mogła podjąć świadomą decyzję o tym, co dalej.

Odkryj swoje możliwości

Bardzo dużo zależy oczywiście od indywidualnych okoliczności, jednak nie każda praca jest dla nas odpowiednia. Jeśli regularnie czujesz się przygnębiony(-a), zestresowany(-a) lub zmartwiony(-a) z powodu swojej pracy, być może nadszedł czas na zmianę. Na jakiej pracy Ci zależy? I co możesz zrobić, żeby zacząć jej szukać? (Skontaktuj się ze znajomymi w swojej sieci, zaktualizuj swoje CV, dokończ studia, coś jeszcze?)



Uzyskaj wsparcie w zakresie dobrego samopoczucia emocjonalnego

Czasami sami nie wiemy dlaczego czujemy się w określony sposób lub jak poradzić sobie w danej chwili lub w dłuższym okresie. Jeśli masz uporczywe lub nawracające niespokojne myśli i przeważnie czujesz się przygnębiony(-a), skonsultuj się ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego w celu uzyskania pomocy. Może Ci pomóc ustalić, co leży u podstaw Twoich uczuć i podjąć kroki w celu ich opanowania.

Materiały źródłowe

Anxiety and Depression Association of America, „How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues.” Dostęp 17 lutego 2024 r.

Cleveland Clinic, „How to Fight Off the Sunday Scaries.” Dostęp 17 lutego 2024 r.

LawCare, „Working in the law - do you dread going to work?.” Dostęp 17 lutego 2024 r.

Mental Health First Aid, „How to Ward Off the Sunday Scaries.” Dostęp 17 lutego 2024 r.

The University of Queensland, „Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread.” Dostęp 17 lutego 2024 r.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF12834910 143614-022024