

Cách Để Hạnh Phúc Hơn Trong Công Việc



Chúng ta làm việc trong các văn phòng có tường và cửa. Chúng ta gửi và nhận nhiều tin nhắn liên tục cả ngày. Mọi người đều biết mọi thứ về cách hành xử và bảng thời gian của chúng ta. Cảm giác vui vẻ sẽ trợ giúp rất nhiều. Các ông chủ và đồng nghiệp có thể đọc tâm trạng và cảm xúc của chúng ta một cách dễ dàng, vì vậy, rất hữu ích để làm những gì trong khả năng của chúng ta để truyền tải một hành vi tích cực. Vui vẻ khi làm việc cải thiện danh tiếng của chúng ta. Không cảm thấy nhàm chán, khó khăn, hoặc khó chịu, nhân viên sẽ có sự hài lòng công việc cao hơn.

Dưới đây là 8 cách để vui vẻ:

1. Giữ vấn đề cá nhân cho Cá nhân

Thật khó tập trung hoặc vui vẻ trong công việc khi bạn gặp vấn đề cá nhân. Giống như bạn cần phải nghỉ việc để tận hưởng thời gian ở nhà, quan trọng là để lại những vấn đề cá nhân ở nhà để bạn có thể tập trung và làm việc hiệu quả trong công việc.

2. Giúp đỡ đồng nghiệp

Giúp đỡ người khác làm cho bạn hạnh phúc hơn. Bạn không phải làm bất cứ điều gì lớn để giúp đỡ. Mang dùm họ đồ uống khi bạn trở lại từ giờ nghỉ ngơi. Hỏi họ nếu họ cần bất kỳ sự giúp đỡ, bạn có thể đề nghị làm nếu bạn có thời gian, như gõ ghi chú sau cuộc họp.

3. ĐỪNG đa nhiệm

Đa nhiệm không hiệu quả. Nó làm giảm sự tập trung và sáng tạo. Tập trung vào một nhiệm vụ tại một thời điểm. Nhiều người làm tốt với một danh sách liệt kê đơn giản để thực hiện điều này.

4. Di chuyển xung quanh

Jason Bergund, giám đốc sáng lập của Dancetheracco, một lớp khiêu vũ, và là một chuyên gia tư vấn cho The Balance Team, nói: "Điều đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc chung của bạn là dành vài phút trong ngày làm việc để đứng dậy và đi loanh quanh một chút".

5. Hãy hít thở

Một vài lần thở sâu sẽ giúp bạn thêm năng lượng.

6. Tập trung vào sự tích cực

Tìm ra những điều bạn thích trong công việc. Bạn sáng tạo tâm trí cá nhân của bạn. Nếu bạn nhấn mạnh vào sự tích cực, bạn sẽ làm cho công việc của bạn thú vị hơn. Lo lắng về những tiêu cực có thể tạo vấn đề cho bạn tại nơi làm việc.

7. Tự thưởng cho bản thân

Xác định phần thưởng của bản thân ngoài giờ làm, và tận hưởng. Ví dụ, tự mua cho bản thân một vé xem phim hay bữa tối sang trọng lâu lâu một lần. Giống như việc áp lực có thể ảnh hưởng công việc của bạn, các góc nhìn khác của bạn có thể ảnh hưởng tới trạng thái làm việc tại công ty.