**7 идей как сделать рабочий день более приятным.**

**1.Рабочее место-это очень важно**

Как выглядит рабочий стол, за которым вы проводите большую часть времени? От этого зависит и ваше настроение. Попробуйте разместить на столе некоторые личные вещи: фотографии близких, фигурки-талисманы, сувениры из путешествий. Поменяйте обои рабочего стола на компьютере на веселые картинки, купите тетради с цветными стикерами, расставьте открытки.

<https://st2.depositphotos.com/7595566/11840/i/950/depositphotos_118402836-stock-photo-cozy-work-space-table-desk.jpg>

**2.Не забывайте о здоровье**

Даже на работе приятно о себе позаботиться. Например, купите крем для рук с фруктовым запахом и в перерыве воспользуйтесь им. Это будет еще и полезно для кожи. Или можно купить массажный коврик для стоп и воспользоваться им в обеденном перерыве.

<https://29.img.avito.st/640x480/4928822729.jpg>

**3.Главное-все правильно распланировать**

Есть такое понятие – тайм-менеджмент. Это когда вы заранее распланировали свой день и отсутствует эффект неожиданности. Все задачи воспринимаются без негатива и без спешки. Обычно психологи советуют тяжелые поручения делать в самом начале дня, когда вы бодры и не сильно устали; а более приятные задания оставить на вторую половину дня.

**<https://i2.wp.com/itc.ua/wp-content/uploads/2019/07/main-1.jpg?fit=2048%2C1080&quality=100&strip=all&ssl=1>**

**4. Наши коллеги-наша команда**

Климат в коллективе очень влияет на нас и нашу работоспособность. Конечно, всем невозможно угодить и понравиться, но стоит подходить к конфликтам и проблемам дипломатически. Старайтесь сохранять нейтралитет к коллегам.

Побольше интересуйтесь увлечениями коллег, их делами. Попробуйте сделать подборку позитивных картинок и отправить по почте- это покажет, что у вас есть чувство юмора и вы готовы к общению.

<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/tw6ohvLeMYHXSneJmvkItIsn6B9kkSxe706MousNBq-kBLBco3d0UiDMsevReN9mLoidTLKiWyf0Ju9Jv9AkD67910IFAL7EOnQdft8R3QlqayAQzpxYFb3A0N0sGnzUJ5annnNkQdWD6xlEBmAAaps>

**5. Время для обеда - ваше время отдыха**

Сходите на прогулку, подышите свежим воздухом, почитайте книгу или любимый журнал. Все это отвлечет вас от рабочих мыслей, поможет расслабиться. Ведь это время не только для чашечки чая и принятия пищи. Вариантов, чтобы отвлечься от рабочей суеты очень много.

<https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/28866/30940407-bb7d-4cd0-b4ba-1a91dcab87b6/s1200>

**6. Выберите освещение**

Из-за темного освещения появляется чувство вялости и сонности. Поэтому нужно подобрать настольную лампу и хорошее освещение. Еще лучше, если стол будет стоять у окна и будет дневной свет.

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTMq6rH9Ss_pX_QewmZldY0DfC4R_ccV1T2cOgLpoTe1_WN0yWg>

**7. Животные в офисе**

Все больше и больше в компаниях появляются уголки с животными. Где всем коллективом кормят рыбок, попугайчиков или морских свинок. Психологи доказали, что повышается работоспособность после общения с животными и снижается стресс. Только нужно сначала узнать у коллег нет ли у кого аллергии на животных.

[**https://lh3.googleusercontent.com/proxy/3wfKhDOHIySmPPzBd9ef2g4eWsaXRGddDRwlQn5fahJeK3vfmn5i-90Kl2juYZlx9dN14UXFns4GvO48ejj-KlgzgbavMlpyARaThrWxoHuorq8Fy5jRLDh-GCi5a6-GWP8C1uP8jExv8TxoDwN3C-i0**](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/3wfKhDOHIySmPPzBd9ef2g4eWsaXRGddDRwlQn5fahJeK3vfmn5i-90Kl2juYZlx9dN14UXFns4GvO48ejj-KlgzgbavMlpyARaThrWxoHuorq8Fy5jRLDh-GCi5a6-GWP8C1uP8jExv8TxoDwN3C-i0)