Проблема сьогодення, на тему якої розгортається багато розмов, постів, дискусій та про яку говорять зараз всі спеціалісти різного профілю – це емоційне вигорання на роботі. Вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження.

Як, сидячи вдома не втратити жаги до проєктів та максимально ефективно виконувати свою роботу?

Декілька лайфхаків проти вигорання:

* Влаштовуйте перестановки

Ваше робоче місце – ваш світ! Від того, як воно буде облаштоване, залежить ваша продуктивність, тому час від часу можете робити на своєму столі перестановки.

* Змінюйте робочі локації

Якщо ваш дім, чи квартира дозволяє, то ви можете кожного дня працювати, чи то в різних кімнатах, чи то просто розташовуватися з різного боку стола. А якщо у вас приватний будинок, то у гарну погоду ви можете працювати на свіжому повітрі у саду, чи на терасі. Коли змінюються декорації — минає хандра та народжується натхнення.

* Рухайтесь

Коли ви займаєтеся фізичними навантаженнями: чи то біг, чи ходьба, чи проста зарядка, то ви максимально розвантажуєте свою голову. Рух – це життя, тому намагайтеся якомога більше прогулюватися і займатися спортом. Роблячи так, ви зменшите собі емоційну напругу.

* Підтримуйте контакт зі своїми колегами

Якщо ви людина соціальна і не можете без спілкування, то обов’язково підтримуйте зв’язок зі своїми колегами, які теж цього потребують.

Якщо ви емоційно перевтомлені, то з цією проблемою можна швидко і легко впоратися. Дотримуйтеся наших порад і працюйте в задоволення.