

زيادة سعادتك

إنشاء قائمة المهام لليوم

خذ بعض الوقت للاختلاط

بعد التحقق من عناصر الإجراء، خذ بضع دقائق لإنشاء قائمة المهام لهذا اليوم. هذا يعطيك صورة عن كيفية استخدام وقتك، ما هي الموارد التي ستحتاجها، وأي أشخاص آخرين قد تحتاج إلى إشراكهم. كيف يمكنك إعداد قائمة المهام الخاصة بك متروك لكم - سواء كان ذلك من قبل معظم العناصر الملحة أولاً، "الفاكهة المعلقة منخفضة" (العناصر المكتملة بسهولة) أولاً، أو بعض النظام الآخر. المهم هو أن تقوم بإنشاء قائمة بحيث يكون لديك خطة لهذا اليوم. في حين أن خطتك قد تضطر إلى التغيير لاستيعاب الاحتياجات الناشئة أو الأحداث غير المتوقعة، فإن وجود خطة يعني أنه يمكنك العودة إلى المسار الصحيح عندما تمر الأزمة المباشرة. حافظ على قائمتك قابلة للإدارة، وقصرها على ما ستعمل عليه اليوم - وبهذه الطريقة لا تصبح القائمة ساحقة وغير مشجعة.

قد يبدو الأمر عكس ما يجب عليك القيام به في العمل، ولكن خذ الوقت للاختلاط مع الآخرين خلال يومك. يستغرق بضع دقائق للردشة مع زميل عند إعادة ملء فنجان القهوة الخاص بك. اسأل زميلة في العمل كيف يسير يومها. تريد الاحتفاظ بهذه التفاعلات قصيرة نسبياً بحيث لا يزال إنجاز العمل ولكن أيضاً طويلة بما يكفي لإجراء اتصال ذات معنى. كثير من الناس يجدون أيضاً أنهم أكثر سعادة في العمل إذا أخذوا من الوقت للاختلاط مع زملاء العمل خارج ساعات العمل، سواء عن طريق الاجتماع لتناول العشاء بانتظام أو تقاسم الوقت غير العمل معاً. سواء اخترت قصر التشنج الاجتماعية على ساعات العمل، أو اخترت قضاء بعض الوقت مع زملاء العمل بعيداً عن مكان العمل، فمن المهم أن يكون لديك تفاعلات لا تركز كلياً على العمل. إن التعرف على زملائك كأشخاص، والسماح لهم بالتعرف عليك كشخص، يساعدك على الشعور بالتواصل. هذا يمكن أن يجعلك أكثر سعادة شخص في العمل!

ممارسة الشجاعة المهنية

واحدة من أعظم الأشياء التي يمكنك القيام به للتنمية المهنية الخاصة بك والسعادة في مكان العمل هو ممارسة الشجاعة المهنية. تنطوي الشجاعة المهنية على معالجة الصراعات بشكل مباشر ومنفتح، والدفاع عن نفسك والآخرين في فريقك، والتعامل بشكل مباشر واستباقي مع المشاكل المحتملة. قد يكون من الصعب ممارسة الشجاعة المهنية، لأنها تنطوي على المخاطرة - قد يبدو من الأسهل ترك الصراع يمر دون معالجة أو قبول الوضع الراهن. ومع ذلك، فإن السماح للصراع بأن يكون دون حل أو احتياجاتك للذهاب غير مطروحة يمكن أن تولد الاستياء وتقويض الإنتاجية والسعادة. تساعد الشجاعة المهنية على تعزيز التواصل المفتوح في مكان العمل. كما يؤكد أن الاستياء والضغائن لا تتفاقم. تعلم ممارسة الشجاعة المهنية هو مهارة القيادة التي يمكن أن تساعد في إعدادك ل، وتجعلك مرشحاً لمزيد من المسؤولية أو الترقيات. ولكن حتى لو كان ذلك لا يؤدي إلى التقدم الوظيفي، وممارسة الشجاعة المهنية علامات لك كقائد وشخص يريد تعزيز أصح مكان العمل.