

Пять приемов, чтобы продолжать любить работу во что бы то ни стало

Прием 1. Навести порядок на рабочем месте

Порядок на рабочем месте поможет сконцентрироваться и сразу включиться в работу. Ведь когда нужные материалы под рукой, продуктивность повышается.

Прием 2. Работать с обратной связью

Запрашивайте у завуча обратную связь по вашей работе и старайтесь анализировать ваши сильные и слабые стороны. Это поможет понять, над чем еще надо поработать, а в чем вы хороши.

Прием 3. Помогать коллегам

Делитесь позитивным опытом с вашими коллегами. Кто-то умеет делать увлекательные презентации, а кто-то – мастер публичных выступлений. Помощь друг другу не только сплотит коллектив, но повысит вашу самооценку.

Прием 4. Хвалить себя

Отмечайте свои достижения. Для этого раз в неделю составляйте чек-лист. В нем перечисляйте, чего добились за неделю и за что себя можно похвалить.

Прием 5. Заниматься спортом

Ежедневные физические упражнения в течение 15 минут не только заряжают энергией, но и выводят токсины, которые провоцируют усталость. Также спорт позволяет переключиться с рабочих задач и привести мысли в порядок.