Munca la birou – cum să te concentrezi într-un mediu agitat

BUCURESTI - 18 ianuarie 2022 ora 17:46
Comunicat tip General in HR

Zilnic observăm efectele stresului asupra stilului de viață, ceea ce duce la o lipsă de concentrare și productivitate, atât în realizarea activităților casnice, cât și în atingerea obiectivelor profesionale la locul de muncă. În momentul în care stările de anxietate, de neliniște și lipsa de concentrare se integrează în ritmul de lucru, înseamnă că abilitățile și capacitatea individului de a rezolva sarcinile propuse au atins un nivel scăzut, din punct de vedere calitativ. Astfel, ne vedem adesea depășiți de situație, în fața unei provocări căreia nu-i putem face față. Răspunsul normal al organismului conduce la stări de neliniște, sentimentul de satisfacție dispare, în urma lui fiind doar senzația de eșec.



Munca la birou – cum să te concentrezi într-un mediu agitat

În acest context, cel mai aspru judecător asupra situației suntem chiar noi, deoarece nu conștientizăm nevoile necesare pentru o bună funcționare. O voce critică ne împinge să facem din ce în ce mai multe activități. În acest fel, pierdem din vedere lucruri semnificative – importanța unui program de somn, respectarea unei diete echilibrate și menținerea unui program bine stabilit, care să integreze atât viața profesională, cât și cea personală.

Stresul la serviciu poate apărea din motive variate. Volumul de muncă ridicat, termenele limită impuse, nesiguranța jobului, comunicarea slabă, un mediu neprielnic, orele suplimentare neplanificate sunt doar câteva elemente care, în timp, scad motivația și favorizează depresia.

Dacă simți că în timp programului de lucru ești ușor distras, iar lipsa de concentrare a devenit o reală problemă, poți consulta sugestiile de mai jos.

Organizează planurile zilnice

Un pas important în buna gestionare a responsabilităților este întocmirea unui program, în care activitățile sunt prioritizate în funcție de gradul de importanță și termenul de predare. Înșiră pe o tabla de scris toate lucrurile care au nevoie de rezolvare și respectă ierarhia creată. Chiar dacă ideea de a începe cu task-urile mai facile îți surâde, pentru început, încearcă să-ți concentrezi atenția asupra sarcinilor cu un grad crescut al dificultății. Lucrul acesta te va ajuta la creșterea încrederii în sine, deoarece vei fi mândru de realizarea ta, nivelul de anxietate va fi redus, astfel încât, te vei bucura de timp liber seara.

Ține telefonul la distanță

Notificările venite prin aplicațiile de social media reprezintă o sursă sigură prin care vei pierde timp prețios, care putea fi dedicat obligațiilor de muncă. Cu tentații la tot pasul, îți sugerăm să lași telefonul mobil deoparte, dacă nu trebuie să-l folosești în interes de serviciu. Mai degrabă, activează modul silențios și rezervă câteva minute din pauza ta ca să verifici mesajele și e-mailurile primite. Într-adevăr, relațiile sociale ocupă un loc important în viața fiecărui individ, având beneficii substanțiale în sănătatea mintală, cognitivă și psihică, însă limitează sursele care îți distrag atenția.

Elimină zgomotele de fundal

Un spațiu de lucru aglomerat și zgomotos influențează în mod negativ creativitatea și productivitatea angajaților, deoarece nivelul de concentrare scade vertiginos. Pe lângă curiozitatea legată de sursa zgomotului, stresul și anxietatea vor crește din pricina faptului că trebuie să reiei constant cursul ideilor. Când soneriile telefoanelor, convorbirile telefonice și discuțiile aprinse ale colegilor îți afectează starea, apelează la o pereche de căști. Muzica are un efect terapeutic asupra psihicului, oferind relaxarea necesară pentru îmbunătățirea abilităților de lucru.

Mai mult, include tehnici de relaxare în programul tău! Poți să te eliberezi de senzația de stres acumulată de-a lungul zilei prin ascultarea unui podcast, vizionarea serialului preferat sau prin tehnici de respirație, ideale pentru gestionarea perioadelor anxioase.

ORKESTRA

UPSWING