10 Tips untuk Tetap Bahagia di Tempat Kerja

Jika Anda merasa merindukan padang rumput yang lebih hijau, jangan segera mencari jalan keluar pertama dari jalur karir yang Anda pilih. Tim Saldo, yang mengkhususkan diri pada seminar pengembangan profesional dan pribadi untuk asisten administrasi dan eksekutif di perusahaan Fortune 1000, menyarankan 10 tip berikut untuk tetap menggunakan konten di tempat kerja:

1. Jaga Personal Problems Personal

Ketika Anda sibuk dengan masalah pribadi, sulit berkonsentrasi atau bahagia saat bekerja, kata Alison Rhodes, mitra pendiri Tim Saldo. Dengan segala cara, pastikan Anda memiliki anak-anak Anda tertutup dalam keadaan darurat, tapi sadari bahwa tidak ada kehidupan pribadi seseorang yang akan benar-benar bebas masalah. Sama seperti Anda perlu melepaskan pekerjaan untuk menikmati waktumu di rumah, penting untuk meninggalkan kekhawatiran pribadi di rumah sehingga Anda bisa fokus dan menjadi produktif di tempat kerja.

2. Buat Sarang Kantor

"Anda berada di tempat kerja Anda setidaknya selama delapan jam sehari, yang lebih banyak waktu daripada yang mungkin Anda habiskan di tempat tidur Anda," kata Jennifer Star, mitra pendiri The Balance Team. "Buat ruang Anda sendiri, hiasi area Anda sebanyak yang diizinkan kebijakan perusahaan Anda, dan jadikan diri Anda senyaman dan rileks seperti Anda berada di kantor Anda.

3. Kembangkan Sistem Pendukung Kantor

"Mengumpulkan lingkaran rekan kerja yang memiliki latar belakang atau gaya hidup serupa dapat membawa banyak tekanan dari Anda di tempat kerja," kata Rhodes. "Bila Anda bisa menyuarakan perasaan Anda kepada orang-orang yang mengerti, itu benar-benar dapat membantu meminimalkan stres.

4. Makan Sehat dan Banyak Minum Air

"Menjaga pola makan yang baik dan menjaga kesehatan Anda tetap terhidrasi sepanjang hari kerja Anda benar-benar dapat membuat perbedaan besar dalam tingkat energi dan sikap Anda," kata Shirly Weiss, seorang konselor konselor dan konselor konsultatif bersertifikat dan ahli konsultasi untuk Tim Saldo. "Dan jika Anda bisa mengatur diet makanan utuh, berlawanan dengan makanan olahan seperti gula dan roti, Anda akan benar-benar berada di depan permainan.

5. Teratur

Buat jadwal yang dapat diatur untuk menangani beban kerja Anda, saran Stacy Raden, mitra pendiri Tim Saldo. "Rasa pemberdayaan berasal dari prestasi," katanya. "Bila Anda merasa kewalahan, itu cenderung meningkatkan ketidakpuasan. Dengan bersikap proaktif dan mengambil kendali, karyawan dapat merasakan kepuasan, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi.

6. Bergeraklah mengelilingi

"Bekerja di kantor bisa menjadi pekerjaan yang sangat tidak banyak pekerjaan, jadi sangat penting bagi keseluruhan kesehatan dan kebahagiaan Anda untuk mengambil beberapa menit selama hari kerja Anda untuk bangun dan bergerak sedikit," kata Jason Bergund, direktur pendiri Dancetherapy, Kelas dansa, dan pakar konsultasi untuk Tim Saldo.

7. Jangan Mencoba Mengubah Rekan Kerja Anda

"Anda tidak bisa mengubah siapa pun, Anda hanya bisa mengubah cara Anda bereaksi terhadapnya," kata Star. "Jangan biarkan tindakan orang lain mempengaruhi Anda. Temukan cara untuk menyelesaikan konflik dan mencegah situasi yang tidak nyaman."

8. Reward Yourself

Kenali hadiah di luar pekerjaan Anda, dan manjakan diri Anda, kata Raden. Entah itu makan malam bersama teman, film, latihan atau manikur, perlakukan diri Anda sesekali. Sama seperti stres dari rumah bisa mengganggu kerja, aspek positif dalam hidup Anda juga dapat mempengaruhi mood di tempat kerja.

9. Ambil Breather

"Dalam yoga, kita melatih nafas kegembiraan, di mana kita menarik napas panjang dan kemudian menghembuskan nafas," kata Sarah Schain, direktur pendiri studio Yoga Tales untuk anak-anak dan seorang ahli konsultasi untuk The Balance Team. Berdirilah dengan kedua kaki dan kedua tangan di samping tubuh. Tarik napas dalam-dalam, lalu hembuskan tawa dan tekuk ke depan. Usahakan melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

10. Fokus pada Positif

"Kenali hal-hal yang Anda suka di tempat kerja, bahkan jika mereka sesederhana rekan kerja Anda atau pandangan bagus dari jendela kantor Anda," kata Raden. "Anda menciptakan pola pikir Anda sendiri Jika Anda menekankan hal-hal positif, Anda akan membuat pekerjaan Anda lebih menyenangkan. Mengkhawatirkan hal-hal negatif dapat menyebabkan Anda menjadi kewalahan."