



La birou. Foto: Photoexpress

Amani alarma in fiecare dimineata de luni pana vineri si intri cu groaza in biroul tau?

Daca amani alarma in fiecare dimineata de luni pana vineri si intri cu groaza in biroul tau, daca te uiti la ceas intreaga zi si mori de nerabdare sa pleci acasa dupa pauza de pranz, inseamna ca locul tau de munca nu este cel pe care ti l-ai dorit, scrie Lisa Quast pe forbes.com.

Pentru multi oameni care nu sunt multumiti de locul lor de munca aceste sentimente s-au amplificat in ultimii ani, poate datorita accentului pe care am inceput sa il punem cu totii pe viata traita cu pasiune si atingerea succesului pe plan profesional.

Nu multe dintre noi isi permit sa demisioneze de la locul de munca pentru a isi cauta pasiunea, asa ca ce este de facut pentru a face fata unei astfel de situatii?

Iata care sunt cele 3 sfaturi importante pentru a rezista la un loc de munca care nu iti place

- 1. Incearca sa iti dai seama ce anume te nemultumeste, ce te face nefericita. Este foarte comuna situatia in care nu realizam care este cauza nefericirii noastre, atunci cand vine vorba despre planul profesional. Insa, in aceeasi masura, este foarte des intalnita situatia in care astfel de probleme isi gasesc solutiile. Fa-ti timp si gandeste-te serios la motivele care stau la baza nemulțumirilor tale. Ia-ti notițe, evalueaza-le și încearcă să îți dai seama dacă o posibilă soluție se află în controlul tău pentru a o aplica, ori în controlul șefilor de munca. Dacă există o soluție, poți alcatui un plan de atac și stabili o întâlnire cu șeful tău pentru a discuta aspectele care te nemulțumesc, până la urmă, să știi, că o problemă de genul "jobul pe care îl am ma plictiseste" își poate găsi soluția, ce ai nevoie este numai un pic de curaj.
- 2. Aminteste-ti de ce esti acolo unde esti, in acel punct din cariera ta, la acel loc de munca. Este posibil sa scapi din vedere odata cu trecerea timpului alegerea pe care ai facut-o initial, asa ca intoarce-te la origini si adu-ti aminte ce te-a determinat sa alegi acest job. In plus, concentreaza-te asupra aspectelor pozitive, asupra faptului ca ai stabilitate materiala sau locul de munca se potriveste programului dorit.
- 3. Fa-ti timp pentru tine. Daca esti nefericita la locul de munca, este obligatoriu sa nu te gandesti la aceste lucruri in afara timpului petrecut la birou. Fa-ti programul in asa fel incat sa nu neglijezi aspectele vietii care sunt cele mai importante pentru tine, lucreaza pentru a iti atinge scopurile de lunga durata in viata si vei observa ca schimbarea programului va duce la o schimbare de atitudine si te va ajuta sa mergi la birou cu o noua perspectiva asupra vietii.

De cele mai multe ori aceste aspecte sunt suficiente pentru a reusi sa iti accepti conditia si sa mergi la locul de munca daca nu cu drag, cel puțin cu impacare de sine.

