

# 7 tipov ako si v práci užiť posledné dni pred Vianocami

OD SILVIA SURÁNOVÁ · 16. DECEMBER 2015

Najkrajší sviatok v roku prináša okrem radosti aj veľa stresu. Upratovať všetky zákutia, do ktorých sme celý rok ani nepozreli. Obehať nákupné centrá a s vyplazeným jazykom uchmatnúť to, čo je tento rok in. Napiecť 20 druhov vianočného pečiva. Urobiť výzdobu. A popritom – **CHODIŤ DO PRÁCE!** Sviatky, ktoré by mali byť o pohode, radosti a čase strávenom s blízkymi sú často skôr davovou psychózou plnou neurózy. Tá sa môže negatívne prejavovať aj v práci. Ako sa v tomto období udržať psychicky aj fyzicky fit?

ZDIELAŤ

8



16



0



## 1. Naplánujte si vianočnú dovolenku dostatočne vopred

Ak chcete počas sviatkov dovolenku, plánujte vopred. Budete presne vedieť, na ktoré dni sa tešiť a kedy už príde ten vysnívaný oddych. Zároveň sa vyhnete tomu, že na poslednú chvíľu bude chcieť dovolenku aj väčšina vašich kolegov a povaha biznisu, v ktorom pracujete a váš nadriadený tomu nebude práve naklonený.

## 2. Rešpektujte svoje pracovné prostredie

Dopriať si nejakú tú vianočnú výzdobu v kancelárii a na vašom pracovnom mieste môže byť pekné. Nepreháňajte to však. Menej je niekedy viac. Vašu ohľaduplnosť určite ocenia aj kolegovia – „Grinchovia“, ktorí majú možno Vianoce zakategorizované len ako ďalší deň v roku.

## 3. Zúčastnite sa firemnej vianočnej párty

Chápem, ak sa vám nechce participovať na celofiremnom „zverstve“, na ktoré sa vianočná párty môže zvrhnúť. Nieкто však vynaložil čas a energiu, aby ju pripravil. Taktiež je to priestor na stretnutie s ľuďmi, s ktorými spolupracujete, ale bežne nevidáte. Príde aj manažment, ako ľudia z mäsa a kostí, ktorých budete môcť vidieť. Otočte účasť vo svoj benefit a networkujte. V budúcom roku sa vám môže oveľa jednoduchšie pracovať, získavať informácie a plniť ciele.

## 4. Vyhnite sa strkaniu rúk do spoločnej misy koláčov

Objavila sa v kancelárii záhadná miska plná vianočného pečiva, do ktorej vždy niekto okoloidúci ponorí svoje cukru chtivé ruky? Obzvlášť vo veľkých kolektívoch to môže byť vzhľadom na šíriace sa baktérie a vírusy zradné. Nehcete predsa na Štedrý večer ležať pod stromčekom s chrípkou.

## 5. Zacvičte si!

V zdravom tele, zdravý duch! To platí celý rok. V čas zvýšenej námahy, povinností a stresu je to ešte dôležitejšie. Skúste sa ráno naštartovať krátkou rozcvičkou a rozprúdiť v tele krv. Budete sa cítiť oveľa lepšie a mať aj viac energie.



## 6. Doprajte si dostatok spánku

8\*

December je nepredvídateľný v počasí, prechladnutiach kolegov a strese medzi pracovnými a súkromnými povinnosťami. Neuberajte si zo spánku za cieľom stihnúť viac. Vaše telo a imunitný systém si zaslúžia 7 až 8 hodín spánku denne.

## 7. Buďte vďační

Jednoduché zamyslenie sa nad tým, čo vás robí šťastnými a za čo môžete byť vďační podporuje pocit šťastia a zvyšuje motiváciu a výkon. Zastavte sa každý deň na päť minút a uvedomte si, za čo môžete byť v ten deň vďační. Zo začiatku je to náročné, no postupne uvidíte, z akých malých vecí sa dá tešiť.

## Záver

Užite si teda ešte posledný predvianočný pracovný týždeň, firemné párty (prečítajte si aj rady, ako večierok prežiť so ctou) a hlavne krásne a pohodové sviatky!

### Zdroj:

Lisa Quast, 8 Tips To Survive The Holidays At Work, Forbes

 Páči sa mi to  8



### Silvia Suránová

Som vyštudovaná psychologička a v oblasti HR pôsobím už viac ako 5 rokov. Venovala som sa projektom v oblasti rozvoja ľudských zdrojov, realizácie development a assessment centier a aktuálne pôsobím v tíme SYNERGIE Slovakia ako konzultantka pre IT pozície. Fascinuje ma osobnostná pestrosť a dynamika ľudí. Zároveň mám rada rôzne technologické vychytávky. Podľa nálady si rada zahrám na gitare či na bicích, alebo sa venujem svojej šialenej slečne – francúzskej bulldožici menom Médea.

