

Làm cách nào “trị bệnh” chán việc nơi công sở?

Đây là tình trạng có thể xảy ra đối với cả người làm việc lâu năm hay mới đi làm. Theo thống kê của giáo sư trường đại học Central Lancashire (UCLan), Anh, một phần tư nhân viên công sở “mắc bệnh” buồn chán kinh niên và điều này khiến họ mất tập trung và phạm sai lầm trong công việc. Nhiều người phải tìm tới rượu bia để đối phó với tình trạng này.

Thay vì chìm đắm trong những thói quen không tốt cho sức khỏe như vậy, bạn hoàn toàn có thể giải tỏa sự buồn chán của mình và tái kết nối với công việc của mình. Hi vọng 5 giải pháp dưới đây sẽ giúp ích cho bạn:



Nói chuyện với sếp

Hãy nói chuyện với sếp về những khó khăn lớn nhất của anh/ cô ấy, về những dự án mới sếp không có thời gian chuẩn bị và thực hiện. Sau đó, đề nghị được giúp đỡ sếp. Khiến bản thân trở nên bận rộn hơn, bạn sẽ không có thời gian để buồn chán, đồng thời được phát triển kỹ năng, xây dựng các kinh nghiệm mới để phát triển sự nghiệp.

Học thêm

Bạn có thể học thêm văn bằng 2, học cao hơn để tìm kiếm những cơ hội mới trong sự nghiệp. Thậm chí, bạn có thể đề nghị cấp trên cho tham gia vào hoạt động của các phòng ban khác để hiểu sâu hơn về công ty cũng như mở rộng các mối quan hệ. Các chương trình tình nguyện cũng là giải pháp giúp bạn không có thời gian cho sự buồn chán.

Ăn trưa cùng nhân viên xuất sắc

Hãy đi ăn trưa với những tiền bối làm việc lâu năm hoặc các “ngôi sao đang lên” trong công ty. Đây là cơ hội để bạn tìm hiểu cách thức người khác vượt qua nỗi buồn chán của họ. Hơn nữa, thông qua những cuộc nói chuyện thân mật này, bạn sẽ không chỉ “mở rộng tầm mắt” mà còn nắm bắt thông tin về các dự án mới.

Tìm kiếm những nhiệm vụ hấp dẫn bản thân

Bên cạnh những công việc cố định, bạn có thể tình nguyện tham gia các hoạt động khác mình thấy thú vị. Chẳng hạn như sắp xếp lịch trình cho chuyến du lịch hè của công ty, đề xuất ý kiến giúp tiết kiệm điện nước cho phòng... Nếu không tìm thấy những việc hấp dẫn mình trong công việc, bạn có thể tìm kiếm những niềm vui mới trong cuộc sống riêng như làm từ thiện, các hoạt động ở trường học của con cái. Những việc dù không thuộc chuyên môn nhưng mới mẻ, hấp dẫn sẽ gia tăng động lực làm việc của bạn.

Thực hiện “Phương án B”

Nếu những biện pháp trên không mang lại hiệu quả cho bạn, hãy thực hiện “phương án B”: bỏ lại công việc và đi du lịch vài ngày. Còn nếu không có điều kiện đi du lịch, bạn có thể xin phép nghỉ làm 1 ngày và làm những gì mình muốn như đi xem triển lãm tranh, chơi đá bóng, leo núi... Khi quay trở lại, bạn đã được “ nạp” lại năng lượng, động lực, sự sáng tạo, mới mẻ, niềm vui để tiếp tục tận hưởng công việc một cách hạnh phúc chứ không phải buồn chán.

Source: Glassdoor

profilesvietnam.com/vi

<http://blog.profilesvietnam.com/blog/bid/193095>



TÀI TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

Tại sao những Nhân Viên Tài Năng làm việc Không Hiệu Quả

Mặc dù các ứng viên cho công việc thể hiện rất ấn tượng, phong cách, cách tiếp cận vấn đề và hành vi của họ đối với công việc có thể không phù hợp với các giá trị và kỳ vọng của doanh nghiệp. Hãy tìm hiểu cách nhận định những hiểm họa này và thực hiện chiến lược để tìm được người phù hợp nhất cho công việc.

TÀI TÀI LIỆU TẠI ĐÂY