

5 mẹo giúp bạn hạnh phúc hơn nơi công sở đầu năm mới

Cập nhật: 08:00 AM | 22-02-2018



Tập hít thở sâu và hạn chế ganh đua là hai bí kíp giúp mọi nhân viên cảm thấy hạnh phúc hơn ở nơi làm việc.

Sức khỏe tinh thần ảnh hưởng đến thể chất cùng hiệu suất làm việc. Để bắt đầu một năm làm việc mới hứng khởi và hạnh phúc hơn, bạn hãy tham khảo năm mẹo đã được khoa học chứng minh dưới đây, theo Entrepreneur.

Mang đồ cá nhân đến cơ quan

Trái với suy nghĩ của nhiều người, phân định quá rõ ràng giữa công việc và đời sống riêng tư không hề tốt mà chỉ làm tăng sự thất vọng, khó tin tưởng, khó kết nối và mất giá trị. Để cải thiện tình trạng này, nhân viên nên được mang đồ đặc cá nhân đến chỗ làm. Nhờ đó, họ sẽ thấu hiểu, cảm thông, chia sẻ với nhau hơn rồi từ đó nâng cao tình đoàn kết cũng như hiệu quả công việc.

Hạn chế ganh đua

Cạnh tranh, ganh đua ở cơ quan làm xuất hiện tâm lý ghen tức, bực bội. Điều này không những không đưa tới hạnh phúc mà còn ngăn cản sự hợp tác giữa nhân viên.

Tốt nhất, bạn đừng coi đồng nghiệp là đối thủ. Thay vào đó, hãy giúp đỡ nhau và tạo ra môi trường vui vẻ, cởi mở.



Hít thở sâu

Ở cơ quan, hãy tranh thủ hít thở sâu, đặc biệt trước các cuộc họp, giữa giờ nghỉ hay trong những thời điểm khó khăn. Hành động này cho phép bạn tự nhận thức về tình trạng tâm lý của bản thân đồng thời xả mọi lo âu, căng thẳng.

Bày tỏ lòng biết ơn

Một lời cảm ơn đơn giản cũng làm tăng hạnh phúc đến mức bất ngờ. Cử chỉ đơn giản ấy tạo nên cảm giác gắn kết cùng sự tin tưởng sâu sắc ở cả người cho lẫn người nhận, giúp hai bên sẵn sàng phấn đấu vì mục tiêu chung.

Một số ông chủ cho rằng không cần cảm ơn nhân viên vì đã trả lương đầy đủ. Thế nhưng, dù bạn là ai và nắm giữ cương vị nào, việc bày tỏ tấm lòng vẫn vô cùng cần thiết.

Ứng xử đẹp và tôn trọng đồng nghiệp

Muốn hạnh phúc ở cơ quan, một trong những cách đơn giản mà hiệu quả nhanh chóng nhất là cư xử tốt với đồng nghiệp. Một công trình nghiên cứu hệ thống y tế đã chỉ ra các điều dưỡng viên không kiệt sức và bức bối vì công việc hay tiền lương mà chính vì thái độ xấu đến từ phía đồng nghiệp. Nhờ cải thiện mối quan hệ với nhau, những điều dưỡng này cuối cùng đã cảm thấy hạnh phúc hơn.

.(St.)