

КАК ВОЙТИ В РАБОЧИЙ РИТМ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

8 простых, но действенных советов



подписывайтесь на наше сообщество ВКонтakte и Telegram:



@radina_school



https://t.me/radina_school

01

Начните с мягкого входа



Не пытайтесь сразу прыгнуть в водоворот задач. Первые рабочие дни посвятите приоритетам: разберите почту, составьте список задач, оцените ближайшие дедлайны. Это поможет избежать перегруза.

02

Поставьте несколько будильников

После праздников подъем рано утром – это как прыжок в ледяную воду. Начните с нескольких запасных будильников. Один раз звонит – вы еще думаете, что это куранты и продолжаете улыбаться и спать. Второй – начинаете подозревать что-то неладное. Третий – шлёпаете тапком по кнопке и встаете.



@radina_school



https://t.me/radina_school

03 Распланируйте время

Используйте правило «**3 главных дела**»: выделите 3 ключевых задачи, которые нужно выполнить в первый рабочий день. Это поможет избежать ощущения хаоса и сделать день продуктивным.



04 Создайте ритуал возвращения



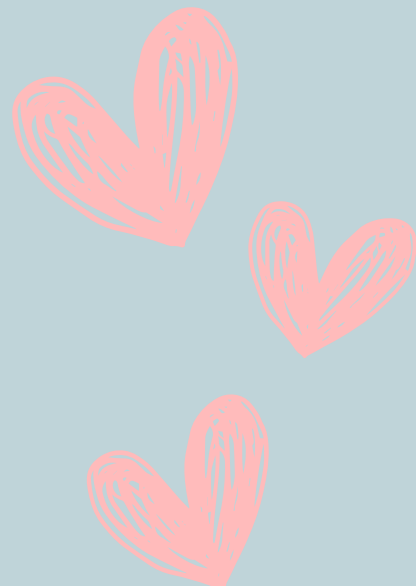
Включите в своё утро привычные ритуалы: чашка кофе, 10 минут на чтение, лёгкая разминка или запись планов в блокнот. Это поможет мозгу быстрее адаптироваться к рабочему режиму.



05

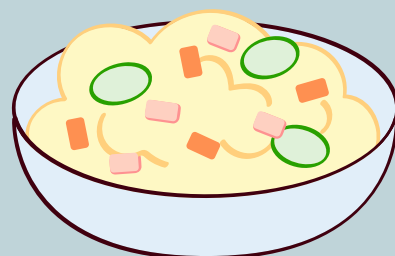
К себе с пониманием и бережно

Работа без перерывов – это не геройство. Организму нужно время, чтобы адаптироваться. Включите таймер: 25 минут работы, 5 минут разминки. Легкая зарядка (если есть возможность), короткая прогулка, даже наблюдение за коллегой, которая тоже пытается влиться в режим :)

**06**

Сохраняйте элементы праздника

Возьмите что-то приятное из праздников с собой в рабочие будни: новый джемпер, который подарили себе, утренний чай в новогодней чашке или гирлянду на рабочем столе. Главное, не доедайте оливье прямо во время созвона в Zoom – это уже перебор.



@radina_school



https://t.me/radina_school

07

Пересмотрите свои цели

Новогодние праздники часто вдохновляют на перемены. Воспользуйтесь этой энергией, чтобы пересмотреть свои профессиональные планы и поставить новые цели. У вас еще есть время “забрать” **подарок от ШЭК**: практикум по постановке целей (закреплен в Telegram канале). Доступен до 12 января.

**08**

Не забывайте улыбаться



Даже если мозг пока в отпуске, настройтесь позитивно: ведь новый рабочий год – это новые возможности. А ещё повод заново считать дни до следующего отпуска!



@radina_school



https://t.me/radina_school