

ทำอย่างไรดี...
ถ้ารู้สึกไม่แฮปปี้
ในที่ทำงาน!





ทำอย่างไรดี... ถ้ารู้สึกไม่แฮปปี้ ในที่ทำงาน!

ถ้าคุณรู้สึกไม่มีความสุขในที่ทำงาน เครียด เหนื่อย เบื่อ เซ็ง อยากจะลาออกวันละหลายรอบ หรือลองเปลี่ยนไป ทำตำแหน่งงานใหม่ๆดูบ้าง แต่คุณก็ไม่สามารถทำได้ อันเนื่อง มาจากสภาพเศรษฐกิจที่บีบคั้น ต่อไปนี้คือ 3 คำแนะนำเยี่ยมๆ ที่จะช่วยให้คุณเอาตัวรอดจากชีวิตการทำงาน

คำแนะนำที่ 1 ซื่อสัตย์กับความรู้สึกตัวเอง!

คุณต้องเข้าใจความรู้สึกของตัวเองว่า "อะไร" คือสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกไม่มีความสุขในที่ทำงานเอาเสียเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณไม่สามารถย้ายงานใหม่ได้ใน ตอนนี้ อย่าได้พยายามที่จะนึกถึงในสิ่งที่ทำให้ตัวคุณไม่มี ความสุขในที่ทำงาน แต่จงพยายามทำความเข้าใจและ ยอมรับสถานการณ์ แล้วค่อยๆวางแผนว่าตัวคุณจะจัดการ กับปัญหานี้อย่างไรในอนาคตอันใกล้



UNHAPPY @ WORK

คำแนะนำที่ 2 ทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวคุณ!

ถ้าคุณไม่สามารถย้ายงานได้ในตอนนี้ จงเตรียมตัวของคุณให้พร้อมเพื่อการย้ายงานในอนาคต พยายามเรียนรู้งานที่ยากๆ และฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ที่จะประโยชน์กับการย้ายงานใหม่ในอนาคต

คำแนะนำที่ 3 คิดบวกเข้าไว้!

แน่นอนคุณอาจจะมัวแต่คิดถึงเรื่องแย่ๆ ที่ต้องจมปรักอยู่กับที่ทำงานเดิมๆ และปัญหาเดิมๆ ที่ทำให้คุณไม่มีความสุข ลองเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดของคุณเสียใหม่ แล้วมองงานของคุณในแง่ดีดูบ้าง อย่างเพื่อนร่วมงานตลกๆ หรือแม้แต่หันมาสนใจงานใหม่ๆ ที่ท้าทาย สิ่งดีๆ เหล่านี้ อาจช่วยเป็นแรงผลักดันให้คุณรู้สึกสนุกกับงานมากขึ้นในที่ทำงาน