

Conéctese a Su Trabajo

La productividad y la eficiencia tienden a ser el foco de la mejora profesional. Si bien estos son importantes, igualmente crucial es el cumplimiento y la satisfacción en su profesión. Puede ser difícil mantener el entusiasmo por el trabajo día a día, año tras año; pero tener un propósito e identidad profesional da sentido y motivación a la vida. Sentirse realizado en el trabajo puede comenzar con algunas acciones simples y cambios de mentalidad. Continúa leyendo para reavivar tu pasión por el trabajo y encontrar el equilibrio entre la productividad profesional y la felicidad personal.



Sea Intencional

Empezar y terminar bien el día. Comience el día con una buena nota haciendo algo agradable. Las investigaciones muestran que cómo te sientes por la mañana afecta la productividad y las interacciones positivas a lo largo del día. Planee unos minutos adicionales para saborear su café de la mañana o tomar un poco de aire fresco. Termina su jornada laboral reconociendo lo bueno. Nuestros cerebros son mejores para recordar lo malo que lo bueno. Manténlo simple y piensa en algo que apreciaste de tu día y escríbelo.

Invierta en relaciones positivas

Con quién trabajamos es tan importante como lo que hacemos. Las relaciones positivas en el trabajo no solo hacen que el día a día sea más agradable, sino que también pueden ser motivadores e inspiradores. Pregunte a sus compañeros de trabajo cuál es su "por qué" o qué impulsa la pasión y el entusiasmo detrás de su trabajo.

Negatividad Compensada

Si vas a un restaurante con una opinión fuerte "No tengo hambre. No habrá nada aquí que quiera comer. No quiero estar aquí": el menú no se verá atractivo. No lo explorará con el debido tiempo o atención, y es poco probable que encuentre comida que le guste comer. Los mismos principios se aplican al trabajo. Trate de mantener una actitud positiva y evite hablar negativamente sobre los compañeros de trabajo o el trabajo en general.

Hacer Movimientos

Hable con su gerente sobre los objetivos y cómo le gustaría avanzar en su función. Sugiere proyectos que te apasionen o certificaciones que puedan ser beneficiosas para tu puesto. Tenga una conversación sobre las habilidades y la experiencia que puede aportar.

Recuerda su por qué

La mayoría de nosotros no podemos darnos el lujo de trabajar únicamente por diversión. Conectar conscientemente nuestros trabajos con aquellos a quienes servimos en última instancia hace que completar ese trabajo sea más útil. Por ejemplo, los padres suelen trabajar para mantener a sus hijos; y los que no tienen hijos a menudo ayudan a mantener a los padres ancianos. Los que no tienen familia pueden usar sus recursos para apoyar a organizaciones o a sus amigos en tiempos de necesidad. Cambia tu forma de pensar para recordar por qué estabas originalmente entusiasmado con el puesto. Considere estas preguntas para perfeccionar su propósito profesional y encontrar satisfacción más allá de fichar la entrada y la salida.



Preguntas

- > ¿Trabajas para el desafío, para ganar un sentido de logro?
- > ¿Quieres salir de casa, estar entre otras personas?
- > ¿Quieres trabajar por su cuenta?
- > ¿Quieres ser altamente exitoso en su campo elegido?
- > ¿Quieres ayudar a otros?
- > ¿Quieres ser creativo?

Referencias

- payscale.com
- hbr.org
- time.com
- themuse.com

