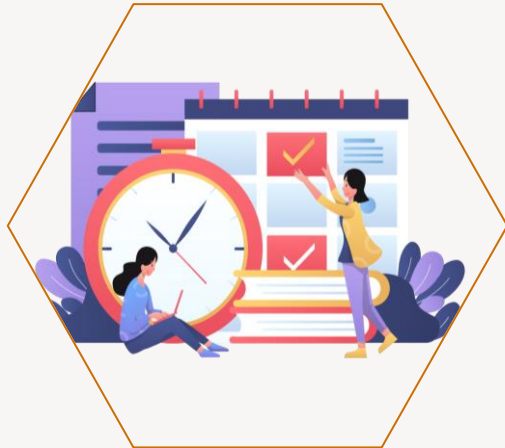


Εργαλείο - Οι 4 βασικές κινήσεις κλειδιά που προλαμβάνουν την εργασιακή εξουθένωση



Προγραμματισμός εργασίας

Έχεις ένα πλάνο δράσης επίτευξης εργασιακών στόχων;

Πως διαχωρίζεις τις εργασίες σου;



Ανάθεση εργασιών

Μερικές φορές αποφεύγουμε να αναθέσουμε εργασία σε άλλους, γιατί νιώθουμε ότι δεν την κάνουν και τόσο καλά ή όπως εμείς θέλουμε.

Θετικό αντίκτυπο και για τους δύο η σωστή ανάθεση εργασιών



Λέγοντας όχι - ΟΡΙΑ

Όρια στο πόσο χρόνο θα αφιερώσεις σε κάθε δράση.

Όρια σε πρόσωπα/καταστάσεις που νιώθεις να σου τρώνε την ενέργεια σου ενώ έχεις αρκετή δουλειά



Μετρίασε την τελιομανία και το Multitasking

Δεν χρειάζεται να είναι κάτι «τέλειο» για να μπω στη δράση.

Μύθος του Multitasking καταργείτε και ο λόγος το μόνο που πετυχαίνουμε είναι η κόπωση και η κακή διαχείριση χρόνου.

Εστίασε σε μια δράση κάθε φορά.