



چگونه هفته‌ای سرشار از انرژی را شروع کنیم؟

بازگشت به محل کار هیچ‌گاه کار آسانی نبوده است؛ درحالی‌که بسیاری از ما در روزهای آخر هفته هم مشغول کار هستیم اما همیشه صبح‌های شنبه طاقت‌فرساترین ساعات هفته هستند؛ اما شنبه روز شانس و موقعیت‌های خوب نیز هست؛ روزی که می‌توان پیشرفت حاصل از هفته گذشته را خلاصه‌وار مرور کرد و برای موفقیت در روزهای آتی برنامه‌ای نوشت.

توصیه‌های زیر را دنبال کنید تا میزان اشتباهات را کاهش دهید و بیشترین استفاده را از روزهای هفته ببرید.

۱. برنامه‌ریزی کنید

زمان کوتاه اما مفیدی را به ایجاد راهکار و تقسیم‌بندی کارهای مهم اختصاص دهید. هرکدام از اعضای تیم باید درک روشنی از این تقسیم‌بندی‌های کاری داشته باشند. علاوه بر آن، تمام کارها را اولویت‌بندی کنید و به ترتیب به انجام آن‌ها بپردازید. کارها

را جابه‌جا نکنید. از کارهای مهم شروع کنید و به ترتیب همه‌چیز را انجام دهید. حفظ تمرکز باعث افزایش کارایی می‌شود درحالی‌که انجام چند کار به‌طور هم‌زمان باعث کاهش ناگهانی کارایی شما خواهد شد.

۲. زمان را در نظر داشته باشید

به یاد داشته باشید که شنبه برای همه شنبه است. مردم بی‌حوصله، خسته و بداخلاق هستند و احتمالاً می‌خواهند در آن روز برای کل هفته‌شان برنامه‌ریزی کنند. شنبه‌ها سروکله مشتریان بالقوه و مراجعان هم پیدا می‌شود و ایمیل‌های زیادی دریافت خواهید کرد. به یاد داشته باشید صبح‌های شنبه ایمیلی ارسال نکنید وگرنه چیزی جز بی‌توجهی عایدتان نخواهد شد. همه ایمیل‌هایی را که باید ارسال کنید، برای واپسین ساعات اداری روز شنبه یا در صورت امکان، صبح یکشنبه زمان‌بندی کنید. می‌توانید از برنامه‌هایی نظیر بومرنگ G-Mail استفاده کنید تا این برنامه‌ریزی‌های زمانی ایمیلی را انجام دهد.

۳. آرام باشید

بازگشت از تعطیلات شوک بزرگی به بدن و مغز انسان وارد می‌کند. روزتان را به‌درستی آغاز کنید و برای قرار گرفتن در جریان کار به انجام چند کار روزمره بپردازید. قبل از شروع کار کمی ورزش کنید تا خونتان به جریان بیفتد یا حداقل چای بنوشید و خبری گوش کنید تا عملکرد مغزی‌تان آغاز شود. کمی در اطراف خانه‌تان پیاده‌روی کنید تا ویتامین دی جذب بدنتان شود، حتی می‌توانید یکی از جلساتی که باید در ابتدای صبح شنبه برگزار شوند را در فضای باز و قدم‌زنان برگزار کنید تا هم به جلسه‌تان رسیدگی کرده باشید و هم به بدنتان!

۴. یک کار بزرگ را انجام دهید

سعی کنید یکی از کارهای بزرگی را که در فهرست برنامه‌هایتان دارید، انجام دهید با این کار زمانی که دیگران نیز به محل کار می‌آیند شما حواس‌پرتی کمتری دارید و در طول هفته احساس موفقیت و کارایی بیشتری خواهید داشت. می‌توانید یکی از کارهایی را به این منظور انتخاب کنید که مدت‌ها است به تعویق انداخته‌اید یا به انجام کاری بپردازید که تاثیری کلیدی بر عملکرد آن هفته شما می‌گذارد. به این ترتیب زمانی که دیگران تمام‌روز شنبه‌شان را به ناله و شکایت می‌گذرانند شما می‌توانید بخش اعظمی از کارتان را پیش ببرید.

شاید شنبه روز آسان و لذت‌بخشی نباشد، اما اگر کمی تلاش کنید می‌توانید این روزها را مدیریت کنید و کارایی زیادی در آن روزها به دست آورید. این نکات به شما کمک خواهد کرد تا کارایی روزهای شنبه‌تان را به حداکثر برسانید و برای هفته‌ای موفقیت‌آمیز آماده شوید.