BÍ QUYẾT LẤY LẠI TINH THẦN LÀM VIỆC SAU TẾT

Bạn vừa nhận ra một sự thật "kinh hoàng" rằng Tết đã hết, đã đến lúc bạn phải quay trở lại công việc thường nhật của mình, không còn được thức khuya dậy trễ, không còn những buổi party thâu đêm suốt sáng…

Tuần đầu tiên trở lại công việc là một quá trình khó khăn, nhiều người vẫn còn dư âm của những hoạt động vui chơi Tết nên không thể tập trung 100% tinh thần làm việc được.

Những cách sau đây sẽ giúp bạn vượt qua cảm giác này và khởi đầu công việc năm mới thật suông sẻ.

1. Dọn dẹp bàn làm việc của bạn

Ngày đầu tiên trở lại công việc, bạn sẽ được "chào đón" với hàng tá email chưa mở, tài liệu, giấy tờ trên bàn… Thay vì làm lơ chúng, hãy dành ít phút để sắp xếp lại bàn làm việc của bạn. Một bàn làm việc gọn gàng, ngăn nắp sẽ thổi không khí tươi mới cho tinh thần bạn.

2. Xem lại lịch làm việc và ghi chú những việc cần làm

Xem lại lịch để bàn, giấy ghi chú… để có cái nhìn chung công việc đang ở tiến độ nào. Kiểm tra lại vài ngày tới xem có những cuộc họp nào, những dự án nào, công việc nào cần hoàn thành gấp

hay không. Điều này sẽ giúp bạn có thái độ chuẩn bị sẵn sàng cho những gì sắp diễn ra, không bị "ngợp" trước hàng tá công việc mà bạn không biết nên giải quyết cái nào trước, cái nào sau.

3. **Đừng đọc từng email**

Thay vì đọc từng email theo ngày gửi, hãy sắp xếp chúng theo tiêu đề (subject) hoặc người gửi. Bạn sẽ dễ dàng chọn lọc các loại email cần đọc, xóa các mail không muốn đọc hoặc các thông tin cũ.

4. **Lên danh sách những công việc cần hoàn thành sớm**

Khi bạn kiểm tra email, thư từ, tin nhắn… bạn sẽ biết được những công việc bạn đang làm dở trước Tết. Thay vì làm mọi việc từng bước, hãy xem và chọn ra 5 công việc quan trọng nhất để giải quyết trong ngày đầu tiên đi làm.

5. **Làm từng công việc một**

Sau khi đã lên danh sách những việc cần làm, bạn cảm thấy có quá nhiều việc cần giải quyết và phải hoàn thành chúng cùng lúc để bắt kịp tiến độ. Tuy nhiên, đây không phải là cách làm việc hiệu quả. Hãy làm từng công việc một, giải quyết xong vấn đề này rồi đến vấn đề khác. Cách này cũng giúp bạn không bị stress. Bạn mới trải qua một kỳ nghỉ vui vẻ, bạn đâu muốn mình phải bị stress hay áp lực ngay khi mới bắt đầu làm việc trở lại đúng không nào?

6. **Lơ ngay những thứ có thể ảnh hưởng bạn**

Để trở lại công việc thật suông sẻ, bạn phải toàn tâm toàn ý cắt đứt với những thứ có thể cản trở công việc của bạn. Tắt hoặc để chế độ rung cho điện thoại, log out khỏi các tài khoản mạng xã hội, đóng các ứng dụng giải trí trên máy tính của bạn. Chúng sẽ không còn cơ hội quấy nhiễu bạn từng giây từng phút.

7. **Tạo kế hoạch thả lỏng cơ thể trong tuần đầu tiên**

Bạn vừa trở lại công việc, không có nghĩa là bạn không thể lên kế hoạch để tận hưởng và nghỉ ngơi. Hẹn hò ăn trưa với đồng nghiệp, thưởng thức đồ uống yêu thích tại một quán nước yêu thích, hay download một cuốn sách hay. Hãy làm những điều bạn thích và thả lỏng.

8. **Rời khỏi văn phòng đúng giờ**

Bạn vừa thảnh thơi sau một kỳ nghỉ dài, bạn nghĩ mình nên dành thêm thời gian cho công việc và nán lại làm thêm sau khi hết giờ. Đừng tự gồng mình như vậy. Hãy cứ rời khỏi văn phòng đúng giờ, sắp xếp công việc của bạn thật tốt và nếu có thể, chỉnh đồng hồ hoặc tạo mục nhắc nhở cho bạn.

9. **Đừng thúc ép bản thân**

Bạn cần một vài ngày để có thể trở lại "guồng quay" công việc trước đây, nên đừng tự thúc ép bản thân phải nhanh chóng thích nghi tốc độ làm việc như cũ. Hãy bình tĩnh, tập trung và thả lỏng. Bạn sẽ từ từ trở lại guồng làm việc trước đây lúc nào không hay đấy.

Đồng thời kết hợp với các mẹo nhỏ, một vài hành động nhỏ sẽ giúp bạn lấy lại được niềm vui và cảm hứng làm việc sau kỳ nghỉ Tết dài dưới đây:

1. **Thôi mơ tưởng thời gian ăn chơi**

Ngay lúc này, bạn hãy thôi mơ tưởng về những trò chơi, thú vui ngày Tết hoặc những khi được xem phim đến 3 giờ sáng rồi ngủ nướng đến 12 giờ trưa hôm sau. Việc nghĩ về quãng thời gian ăn chơi "xa xỉ" đó sẽ khiến bạn cảm thấy uể oải, chán nản khi hình dung đến những áp lực công việc sắp tới.

2. **Làm quen với nhịp sống mới**

9 ngày nghỉ Tết là khoảng thời gian đủ để mọi người tạo ra những thói quen mới cho mình như: thức khuya, dậy muộn, ăn uống không đúng giờ, chơi thả ga…

Kỳ nghỉ kết thúc là lúc bạn cần bước ra khỏi những thói quen đó, tạo ra một nhịp sống mới cho mình. Bạn nên ngủ sớm, dậy sớm, tập thể dục, ăn sáng và chuẩn bị tâm lý sẵn sàng đến nơi làm việc. Nên tạo ra cho mình một tâm lý hào hứng và phấn khởi nhất cho ngày làm việc đầu tiên sau

Tết. Đó là liều thuốc tốt nhất cho việc lên dây cót tinh thần, sẵn sàng đối mặt với những áp lực công việc.

3. Trang trí bàn làm việc

Có thể bạn chưa biết, chỉ cần một chút thay đổi nhỏ trong cuộc sống cũng đủ giúp tâm trạng bạn trở nên tốt hơn. Để có tinh thần làm việc sau kỳ nghỉ dài bạn nên dành chút thời gian sắp xếp, trang trí lại bàn làm việc của mình.

Bạn có thể lau dọn bàn làm việc sạch sẽ và để trên đó một lọ hoa tươi. Hoặc đơn giản hơn, bạn chỉ cần thay đổi vị trí của các đồ vật có trên bàn. Những thay đổi nhỏ sẽ giúp bạn có cảm giác mới lạ và hào hứng hơn trong công việc.

4. Lên kế hoạch cho năm mới

Thay vì việc mơ tưởng về thú vui ngày Tết, bạn hãy thỏa mãn cảm xúc bằng những mục tiêu, kế hoạch trong năm mới. Bởi chỉ khi có mục tiêu bạn mới có cảm hứng làm việc.

Hãy ghi ra giấy nhớ những điều cần làm, những mục tiêu cần thực hiện và lên kế hoạch chi tiết cho nó. Tất cả những mục tiêu, dự định và kế hoạch đó sẽ tạo ra niềm cảm hứng và là động lực cho bạn hoàn thành tốt công việc.

5. Dùng một tách cà phê buổi sáng và hít thở thật sâu

Một tách cà phê buổi sáng sẽ giúp bạn tỉnh táo. Nhưng quan trọng hơn, đó là những phút giây thư thái, là khoảng lặng để bạn nghĩ về những kế hoạch trong tương lai. Thử tưởng tượng đứng trước ban công nhìn xung quanh và nhâm nhi một tách cà phê, bạn sẽ thấy cuộc sống có nhiều hương vị, nhiều điều tươi đẹp đang chờ bạn khám phá.

Hít thở thật sâu để sẵn sàng cho một ngày làm việc mới. Hãy bắt đầu bằng những công việc thật nhẹ nhàng như kiểm tra mail hay sắp xếp lại những công việc cấp thiết cần giải quyết trong thời gian tới.

6. Khởi động năm mới bằng sự nhiệt tình

Hãy bắt đầu ngày mới bằng sự năng động, nhiệt tình với nụ cười luôn nở trên môi. Hãy cho bạn bè, đồng nghiệp thấy bạn luôn sẵn sàng hợp tác và giúp đỡ họ trong công việc. Với sếp, cấp trên, bạn hãy thể hiện quyết tâm "chiến đấu", cống hiến hết mình.

Bạn hãy tự mình xóa tan những cảm xúc buồn chán, tự tổ chức, sắp xếp lại cuộc sống, sẵn sàng đón nhận những điều tốt đẹp.

Với những bí quyết, mẹo nhỏ ấy, không quá khó để bạn xóa tan đi những mệt mỏi, chán nản, bắt đầu một năm làm việc mới với niềm cảm hứng vô tận. Tuy nhiên, khi đến cơ quan, đừng quên nở nụ cười thật tươi kèm theo lời chúc mừng năm mới đến đồng nghiệp, bạn bè.