



I AM
SPECIAL

8. تخلص من إرهاق العمل

- من أعراض إرهاق العمل القلق من أمور تافهة تقلص المعدة، سرعة ضربات القلب، كثرة إفراز العرق، صعوبة التركيز، للتخلص من كل ذلك عليك بالاسترخاء.

9. تخلص من الحساسية الزائدة

- أثبت علماء النفس أن صاحب الحساسية الزائدة ذو ذهن متوقف، وفطاحه، وقدرة فائقة على اتخاذ موقف ما وبسرعة، مؤهل للنجاح والتميز لكن ما يعرقله إحساسه المرهف، كما أنه شديد الاهتمام بأحكام الآخرين على تصرفاته وكلامه، سرعة الانفعال عند السيدات أكثر من الرجال. للتخلص من الحساسية عليك الاحتفاظ بهدوئك والتحكم في أعصابك والاسترخاء.

2. استثمر وقتك بنجاح

- حدد مهامك الوظيفية في اليوم والأسبوع، ثم حدد الأولويات والوقت المطلوب لإنجازها، ثم قم بعمل جدول بالمهام المطلوب إنجازها، واحصل على وقت للاستراحة والاسترخاء، وكافئ نفسك بعد إنجازك للمهام المطلوبة منك، ابتعد عن مضيعات الوقت كالاتصالات الهاتفية وزيارات العمل.

3. حسن من نفسك وتعلم

- تعلم دائماً طريقة التحدث السليمة والإضفاء وتخلص من النسيان وتعلم من الآخرين واستفد من خبراتهم.

4. ركز في عملك

- وفر لنفسك بيئة عمل ملائمة بعيدة عن المشكلات والمشاحنات، وهيئ نفسك قبل كل عمل عن طريق تجميع المادة والمعلومات المناسبة عن كل مهمة.

5. كن مبادراً

- حاول أداء الأعمال الغير موكلة إليك، وطور نفسك باستمرار عن طريق الدورات التدريبية وغيرها، وكن ذو رأي وحاول إيجاد الحلول لمشاكلك دون اللجوء للآخرين.

6. اتخاذ القرارات الجيدة والسريعة في الوقت المناسب

- حدد من هو صاحب القرار، واجمع المعلومات والحقائق المتعلقة بالموضوع أو المشكلة، تأكد من دقة المعلومات التي جمعتها ومدى صلتها المباشرة بالموضوع، ثم اتخاذ القرار، وأخيراً نفذ.

7. ابتكر

- تخلّي عن الروتين، واعمل على تحويل الأفكار إلى أفعال، وحاول إيجاد حلول أخرى للصعوبات التي تواجهك.

النجاح في العمل يدل على النجاح في الحياة

والعكس صحيح، ولكي تصل للتميز والنجاح عليك

بال التالي:

1. ضبط النفس والمحافظة على الهدوء

- تذكر دائماً أن الحياة مليئة بالعوائق والصعوبات فعليك أن لا تتسرع في رد الفعل، واستعن بأصدقائك وزملاءك للتذفيف عنك ومساعدتك، وحاول الابتعاد عن لهم ارتباط وثيق بالمشكلة وحاسب نفسك لكي تتعلم من الدرس.

I AM
SPECIAL

للاستفسار يرجى الاتصال على مركز التوظيف
وشئون الخريجين - خدمات التخطيط المهني
For Information Please Contact Center for Career
Placement & Alumni – Career Planning Services

التميز في مكان العمل
How to Shine at Work

10. تغلب على مشاكلك

حاول التجاوب مع الأشياء الجميلة المحيطة بك، وخذها ببساطة وعن قناعة، تفاءل ولا تتوقع المتاعب قبل وقوعها، أثبت علماء النفس أن معظم الأزمات النفسية التي يتعرض لها العاملون قد تكون ناتجة عن مقتهم لعملهم، أعقد العزم على عدم الاستسلام للأزمات ومحاولة حل مشاكلك في أقرب وقت ممكن ولا تؤجلها.

11. نصائح أخرى

تقيل الآخرين كما هم، واعمل ضمن فريق، واكسب مديرك، وأخيراًلتزم بمواعيد الدوام، وأوقات تسليم المهام الموكلة لك، اعمل على تقييم أدائك باستمرار لأن ذلك قد يقودك يومياً إلى سلم الترقية.