

نیازهای فعلی تان را

ارزیابی کنید:

زمانی بگذارید تا متوجه شوید نه تنها از چه چیزهایی لذت می برد بلکه راه حل های که می تواند به حل مشکلاتتان کمک کند را نیز بپیدا کنید.
آیا در محیط کاری تان چیزی عوض شده است که بر روی رضایت شغلی تان اثرگذاشته باشد؟
آیا مشکلات شما قابل برطرف شدن هست؟
آیا کسل شده اید و یک چالش جدید می خواهید با فشار کاربران زیاد است؟
آیا در محل کار تان مورد زورگویی قرار گرفته اید؟
به جای ترک موقعیت کاری شمامی توانید صدای خود را به گوش مدیر مورد نظر برسانید. به راحتی با بحث در مورد استقاده بهتر از زمان و تعهدات خود به شرکت می توانید به تغییر تحریره همگی کمک کنید. اگرچه در تنظیم برنامه هفتگی ممکن است مسئولیت های پیشتری بر عهده بگیرید اما یک گفتگوی کوتاه می تواند از این وسیعی بر روی کار شما داشته باشد.

به تکانی که در زیر آمده است توجه کنید ممکن است

به سلامت روان شناس در محیط کار کمک کند.

آنچه را دوست دارید و دوست ندارید

رامشخص کنید:

شما نسبت به چه چیزی شور و هیجان دارید؟

چه چیز رضایتمندی شما را فراهم می کند؟

نقطه قوت شما چیست؟

اگر شما ترجیح می دهید که با حیوانات کار کنید خدمات

صنعتی برای شما ناخوشایند خواهد بود اگرچه افراد

برونگرا ممکن است در این بخش موفق شوند. فرضیه

خود دهید و فکر کنید درباره اینکه به چه چیزی می

خواهید برسید؟

می توانید از اینده اطراف ایان تان و حمایت های ایشان استفاده

کنید. اگرچه فقط خود شما می دانید واقعاً چه چیزی

می خواهید گاهی اوقات دیگران می توانند به مسماطی که

ما درباره خودمان به آن دقت نکرده ایم اشاره کنند.

با توجه به مدت زمانی که به کارمان اختصاص

می دهیم مهم است که محل کار سالم و

رضایتمندانه ای داشته باشیم تا سلامت جسمی

وروانی ما ن به خطر نیفتد.

با توجه به موقعیت تان ممکن است به صورت

فضلال به دنبال کار جدید باشید یا احساس

می کنید در کار فعلی تان غرق شده اید. هر چه

باشد راه هایی وجود دارد که شما امکان

می دهد تا از موقعیت تان حداکثر استفاده را

یکنید.



نشانه های یک محل کار سالم



علاوه بر آن برخی از کارفرمایان برای پاداش پیشنهاد کار داوطلبانه و یا فراهم نمودن حمایت های آموزشی را مدنظر قرار می دهند.

به دنبال کار جدید باشید :

اگر شما در محیط کاری ناسالم هستید و یا در موقعیتی مستید که نمی توانید پیشرفت کنید شاید بهترین انتخابتان پیدا نمودن شغل دیگری است.

اگرچه ممکن است زمان ببرد پیدا نمودن کار رضایت بخش می تواند شما را در معرض خطر کمتری از خطرات مرتبط با محل کار ناسالم قرار دهد.

بر روی مهارت هایی تمرکز کنید که می توانید یاد بگیرید و آن ها را ارتقا دهید :

اگر شما به هر دلیلی به این نتیجه رسیدید که نمی توانید شغل خود را عرض کنید می توانید بر روی راه هایی که موجب ارتقا و پیشرفت در استعدادهای فعلی تان هست تمرکز کنید اگر شما در موقعیت شغلی خود مانده اید تا کار دیگری پیدا کنید و یا در سازمان خود ارتقا پیدا کنید تا چاین که می توانید تجربه به دست آورید از این طریق نه تنها احساس بهتری نسبت به هدف شغل خود پیدا می کنید بلکه همچنین موقعیت های بهتر شغلی نیز به شما پیشنهاد داده خواهد شد

به دنبال فرصت های دیگر باشید : مانند آموزش و کار داوطلبانه

- ۱. اگر احساس ناراضایتی از کمیود فرست در محل کار خود دارید و یا در فیلد مورد نظرتان نیاز به کسب تجربه بیشتری دارید می توانید مواردی مانند آموزش و کار داوطلبانه را در نظر بگیرید.
- ۲. در حالی که تعادل کار و زندگی ممکن است استرس را باشد ارتفاع شما در یادگیری و یا کسب تجربه خارج از محیط کاری می تواند برای بالانس فرصت های شغلی در آینده به شما کمک کند.