

Як налаштуватись на роботу після відпустки.

Психологи говорять, що повертатися на роботу після відпустки – це певний стрес.

Одразу після відпустки включитись у роботу можуть тільки найстійкіші. Як правило, більшості потрібен принаймні якийсь адаптаційний період. Де кому, щоби повернутися до трудових буднів, знадобиться день, кілька днів або навіть тиждень.

**- Опішіте кратко
ваш отпуск.**

- Вжик!



І ось що радять психологи:

- виходити на роботу не в понеділок, а в четвер чи п'ятницю;
- якщо подорожували, то додому слід повертатися за 2-3 дні до завершення відпустки;
- день-два працювати в помірному темпі;
- скласти план робіт;
- поділитися з колегами враженнями від відпустки.



Багатьох **мотивує розуміння** того, що задачі варто розв'язувати у високому темпі й не накопичувати їх, адже скоро з'являться нові. А комусь подобається те, що **роботу можна організувати по-іншому, реалізувати нові ідеї та цікаві проекти.**

Яскраві враження від відпустки допомагають **позитивно мислити.**

Почніть з цікавої для вас роботи, нудні завдання вирішуйте між іншим.

Плануйте свої дії, проте залишіть час на каву та розмови з колегами.

І пам'ятайте: якщо у вас не буде роботи, не буде й наступної відпустки.

Щоб скоріше адаптуватись запрошую попити смачної кави, або чаю всіх бажаючих! Натхнення і нових творчих занять у цьому навчальному році!

Любові у серці і спокою в душі!