* Консультация психолога*

***Как все успевать на работе.***

Если Вы каждый день работаете до потери сознания, а дел все равно остается слишком много, то пора что – то менять. Вот главные советы для тех, кто хочет упростить себе жизнь и работать меньше.

Автор книги «Как работать 4 часа в неделю» и один из самых популярных авторов по личной продуктивности Тим Феррис составил список советов, которые помогут облегчить вам жизнь и работу.

1. **Не следуйте модели, которая не работает.**

«Если рецепт плохой, ничего не выйдет, каким бы хорошим поваром вы не были».

1. **Интерес, энергия и уровень способностей все время то падают, то растут.**

Пытаться работать в те моменты, когда вам плохо – непродуктивно. Лучше запланировать такие моменты и учитывать их, чем пытаться их преодолеть или без пользы смотреть в экран часами.

1. **Делать меньше – не значит лениться.**

Быть продуктивным и быть занятым – между этими состояниями есть разница. Не надо измерять объем сделанной работы: из0меряйте результаты и отказывайтесь от менее важных вещей, которые отнимают целую вечность.

1. **Перестаньте откладывать сложные решения из-за «неподходящего момента».**

Это убивает вашу произвольность. Ждать идеального момента – это просто тактика отсрочки, которая позволяет вам занять себя чем-то.

1. **Просите у людей прощения, а не разрешения.**

Ждать одобрения – самый простой способ отложить или избежать, того чего вы хотите делать. Так можно возложить вину на другого. Но если вы хотите что-то сделать, только думаете, что кто-то вам откажет, просто сделайте. Если ущерб не будет катастрофическим, вы сможете все исправить или извиниться.

1. **Делайте упор на то, в чем вы сильны, а не пытайтесь исправить свои слабости.**

Большинство людей лишь в немногих вещах достигают уровня выше среднего, а в остальных отношениях они довольно слабы. Попытки усилить слабые стороны приведут лишь к незначительным улучшениям и приблизят вас к среднему уровню. А если вы сосредоточитесь на сильных сторонах, то сможете добиться исключительного уровня в какой-то области, из чего гораздо проще извлечь выгоду.

1. **Научитесь пользоваться стрессом, а не давайте ему ослабить себя и лишить вас уверенности.**

Плохой стресс – кричащий на вас начальник, недостойная критика – это, разумеется, плохо. Но без определенного уровня стресса вы вряд ли получите и достаточную мотивацию. Примеры «хорошего» стресса – это образцы, которые подталкивают вас вперед, и риски, которые заставляют вас выйти за пределы зоны комфорта.

1. **Не стоит предпочитать несчастье неопределенности.**

Мысленно опишите самый худший сценарий: что случится, если вы радикально поменяете свою жизнь? Вас могут уволить, вам трудно будет платить кредит. Когда вместо смутных страхов вы увидите перед собой эти сценарии, вы поймете, как маловероятны они, и сможете продумать план их предотвращения.

1. **Иногда страх скрывается под маской оптимизма.**

Вы, возможно, оправдываете свое бездействие тем, что дальше будет лучше. А сейчас вам лучше, чем неделю, месяц, год назад?

1. **Ставьте нереалистичные и очень амбициозные цели.**

Когда люди ставят «разумные» цели, они входят в зону яростной конкуренции. Сумасшедшие, невозможные цели проще: гораздо меньше людей пытаются этого добиться.

1. **Отведите себе меньше времени на все дела.**

Вспомните закон Паркинсона: задача раздувается в сложности и важности в зависимости от отведенного на неё времени. Обычно вы тратите свои рабочие часы на то, что можно сделать гораздо быстрее.

1. **Большинство проблем решаются сами собой.**

Хватит во всем видеть аврал, научитесь «произвольной забывчивости». Чем больше вы ограничите потребление информации, тем меньше времени вы будете тратить на поиск, поглощению и реакцию на разного вида непродуктивные вещи. Попробуйте читать меньше СМИ, ограничивать переписку и телефонные звонки.

1. **Главное – принять.**

Надо признаться себе в том, что вы боитесь приступать к делу. Вынесите страх на сознательный уровень, и вам станет спокойнее. Осознал – значит почти справился с проблемой. Затем вы поймете, что несмотря на страх, дело все же сделать надо, собрать волю в кулак и сделать – как пластырь отодрать.

1. **Раздробить.**

Если вы никак не можете сделать какое-то большое дело, разделите его на несколько маленьких. Маленькие дела не страшны и не опасны, вот почему это работает.

1. **Порядок.**

Метод «антирасписание». Суть метода в том, что мы составляем расписание не работы, а отдыха и приятных дел. Рабочее время при этом оставить не занятым. Получится расписание наоборот: разложено все по полочкам, кроме работы. Такой способ имеет чудодейственный эффект: вы начинаете видеть, как мало на самом деле отводится времени на труд.

*Педагог-психолог МДОУ д\с №6 Колганова Ю.Ю.*

**Тест  *Увлекает ли вас работа?***

Трудоголиками не рождаются, а становятся, утверждают психологи. Люди увлекаются работой настолько, что не видят вокруг ничего иного, постепенно отдаляясь от семьи и друзей. Они со временем уходят в себя и зачастую уже «не возвращаются обратно». Грозит ли вам такая изоляция от общества?

1. **Бывает ли так, что находясь в отпуске, вы очень быстро начинаете скучать по работе, ловите себя на мысли, что планируете, чем займетесь на рабочем месте в ближайшую неделю?**

**а)** практически всегда отпуск, даже полноценный, быстро надоедает: не хватает активной мозговой деятельности;

**б)** скучать по работе не успеваю, но планы на рабочее время после отпуска строю обязательно;

**в)** не скучаю никогда, более того – не вспоминаю про нее и не думаю о ней.

**2. Испытываете ли вы от бездействия недомогание физическое и психологическое?**

**а)** да, безделье сильно удручает, предпочитаю заниматься любимой работой и по выходным дням; **б)** бывает, что из-за вынужденного безделья наступает тоска, но есть масса интересных занятий, которыми можно себя увлечь; **в)** обожаю бездельничать, это самое любимое времяпровождение; с нетерпением жду выходных;

**3. Вы приболели: донимает температура, ломота, общее недомогание. Но в ближайшие дни необходимо закончить одно очень важное дело. Вы:**

**а)** наглотавшись таблеток, отправитесь на работу: дело прежде всего, а поболеть можно и вечером; **б)** попытаетесь сделать все возможное дома и активно полечитесь, чтобы завтра же доделать важный проект; **в)** спокойно останетесь дома и будете лечиться. Главное – это здоровье, все остальное подождет;

**4. Насколько часто вы задерживаетесь на работе?**

**а)** практически всегда; **б)** очень редко; **в)** не задерживаюсь никогда и не беру работу на дом принципиально.

**5. Когда вы собираетесь с друзьями, бывает так, что вы говорите о работе?**

**а)** очень часто: иногда я советуюсь с ними или прошу в чем-то помочь; **б)** очень редко; **в)** никогда о не говорю и другим не позволяю.

**Считаем баллы, подводим итоги:**

* **Если у вас больше ответов А,** вы на пути к тому, чтобы стать настоящим трудоголиком. Подобное отношение к работе, тренируемое годами, ведет именно к этому. Довольно скоро вы перестанете узнавать членов семьи и друзей. Это, конечно, шутка, но отношение к работе стоит поменять на более спокойное. Если не получается – смените работу.
* **Если среди ваших ответов больше вариантов Б,** вы сохраняете прекрасный баланс между работой и всем остальным – отдыхом, семьей и друзьями. Продолжайте в том же духе, стараясь не переборщить со служебным рвением.
* **Если у вас больше ответов В,** вы превосходно умеете отдыхать и при этом довольно равнодушны к своей работе. Может быть, вам стоит сменить место работы?