

Vellíðan á vinnustað

Vinnan er stór hluti af lífi okkar flestra og því er nauðsynlegt að huga vel að líðan á vinnustaðnum. Góð andleg líðan er mikilvægur hluti heilsu en einnig getur vellíðan í vinnu haft ýmis jákvæð áhrif s.s. á starfsánægju og það hvernig okkur gengur að takast á við verkefni sem við stöndum frammi fyrir.



Hér á eftir má sjá nokkra gagnlega punkta:

1. Forgangsröðun og skipulag. Mikilvægt er að þekkja sín mörk og tileinka sér raunhæf markmið. Skipulag og forgangsröðun er einnig nauðsynleg en þessir þættir geta gert okkur einbeittari í þeim verkum sem við tökum okkur fyrir hendur og gert árangur betri og markvissari.
2. Staldröðun við og andaðu. Taktu stutta pásu af og til yfir daginn, dragðu djúpt inn andann og núllstilltu hugann. Þetta getur verið afar mikilvægt sérstaklega ef álag er mikið og verkefnið hlaðast upp. Sýnt hefur verið fram á góðan árangur núvitundar s.s. fyrir líðan, heilsu og hæfni til að takast á við áskoranir. Núvitund getur hjálpað okkur að staldra við í hraða hversdagsins, sjá hlutina í skýrara ljósi og taka skynsamlegar og vel ígrundaðar ákvarðanir.
3. Ræktaðu tengslanetið. Myndaðu og ræktaðu tengsl við samstarfsfélaga. Að skapa og rækta þessi tengsl styrkir þig, auðgar líf þitt og hefur góð áhrif á líðan. Það getur verið endurnærandi að gera skemmtilega hluti með vinnufélögum bæði í vinnutíma og utan vinnu auk þess sem það getur skapað gott andrúmsloft á vinnustaðnum.
4. Hugaðu að næringu. Starfsmenn eyða stórum hluta dagsins í vinnunni og því er mikilvægt að neyta hollrar fæðu á vinnutímanum. Maturinn hefur ekki einungis áhrif á skap og líðan heldur getur starfsorkan og heilsan beinlínis verið undir því komin að neytt sé hollrar fæðu á vinnutíma.
5. Hugaðu að hreyfingu. Hreyfing gegnir lykilhlutverki varðandi heilbrigði og almenna vellíðan. Finndu þá tegund hreyfingar sem þú hefur gaman af og hentar þér. Stutt hreyfing á vinnutíma, t.d. göngutúr í hádeginu, getur orðið til þess að þú sért afkastameiri, einbeittari og áráðnari í verkefnum og starfi.
6. Haltu áfram að læra. Löngun til að þróa sig í starfi og læra meira í dag en í gær stuðlar að persónulegum þroska auk þess sem það er skemmtilegt að læra nýja hluti og takast á við nýjar og spennandi áskoranir.
7. Gefðu af þér. Hrósaðu vinnufélaga, brostu og gerðu eitthvað fallett fyrir aðra. Þetta eru einfaldir hlutir sem geta skipt miklu máli fyrir líðan þína og þeirra sem eru í kring um þig.
8. Nýttu styrkleika. Að þekkja og nýta styrkleika sína er mikilvægt og getur hjálpað okkur að blómstra og líða vel bæði í daglegu lífi og í starfi.

Þetta eru dæmi um þætti sem geta haft veruleg áhrif á líðan á vinnustað. Að huga vel að líðan og heilsu starfsmanna er afar mikilvægt og getur skilað sér í góðum starfsanda, öflugum starfsmönnum og árangursríku starfi.

Úlfhildur Fenger, hjúkrunarfræðingur