ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК ОСЕНЬЮ РАБОТАТЬ ПРОДУКТИВНО

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Что делать?

- Дайте себе время на адаптацию: **за 2-3 дня до выхода на работу** возвращайтесь к распорядку сна и бодрствования, чтобы **облегчить переход в трудовой ритм.**

- Плавно включайтесь в работу. **Не пытайтесь сразу выполнить весь накопившийся объем дел.** Начинайте с простых задач: сортировки почты, организации рабочего места и планирования на неделю. **Постепенно увеличивайте нагрузку,** чтобы избежать стресса и выгорания.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Для предотвращения травмы

- Установите рабочие цели, они **помогают сосредоточиться и направляют усилия в нужное русло.** Определите краткосрочные и долгосрочные цели, которые вы **намерены достичь.**

- Общайтесь с коллегами, обсуждайте задачи и обменивайтесь опытом. Так вы будете **оставаться вовлеченным в процесс, мотивированным и сосредоточенным.**

- Разделяйте дела **на важные и срочные,** чтобы эффективно управлять временем и не перегружаться сразу после отпуска или отдыха. В конце дня **записывайте все выполненные дела** для поддержания мотивации.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Важно

- Соблюдайте режим сна. Ложитесь и вставайте в одинаковое время, избегайте гаджетов перед сном. **Хороший сон повышает продуктивность примерно на 30%.**

- Заботьтесь о себе. **Включайте в свой режим физическую активность, прогулки, спорт.**