

سه کلیک



۶ راهکار عملی برای کاهش

استرس در محیط کار

3CLICK.COM

# سه کلیک



• هدف‌گذاری مجدد: مدیریت استرس با اهداف

کوچک

به جای تمرکز بر وظایف بزرگ و استرس‌زا، اهداف کوچک و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید. این کار باعث می‌شود احساس موفقیت بیشتری کرده و استرس کمتری را تجربه کنید.

## • تسلط بر زمان: آرامش در برنامه‌ریزی

با مدیریت موثر زمان و ایجاد یک برنامه روزانه واقع بینانه، از فشار کاری بیش از حد جلوگیری کنید. فراموش نکنید برای استراحت‌های کوتاه نیز زمان در نظر بگیرید.



## • محیط کار آرام: فضایی برای آرامش

محیط کار خود را به فضایی آرام و منظم تبدیل کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تمرکز کرده و استرس کمتری را تجربه کنید. عواملی مانند نور کافی، صداها، آرام‌بخش و گیاهان طبیعی می‌توانند موثر باشند.

# سه کلیک



## • ارتباط موثر: کاهش تنش با ارتباط سازنده

با برقراری ارتباط شفاف و مؤثر با همکاران و مدیران، مشکلات را به سرعت حل کرده و از ایجاد تنش جلوگیری کنید. یادگیری مهارت‌های گوش دادن فعال نیز در این زمینه بسیار مهم است.

سه کلیک



## ● یادگیری مدیریت استرس: سرمایه‌گذاری بر سلامت روان

در دوره‌های مدیریت استرس شرکت کنید و تکنیک‌های آرام سازی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و یوگا را یاد بگیرید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا آرامش خود را حفظ کنید.

3CLICK.COM

# سه کلیک



## ● خود مراقبتی: سوخت رساندن به خود

برای حفظ سلامت روان خود، به اندازه کافی بخوابید، تغذیه سالم داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. همچنین، فعالیت‌های لذت‌بخش مانند گذراندن وقت با دوستان و خانواده را در برنامه روزانه خود بگنجانید.