



Почти третья часть людей с выходом из отпуска испытывают так называемый **послеотпускной синдром: физическое недомогание (усталость, головные и мышечные боли), психологический дискомфорт.**

КАК НАЧАТЬ НОВЫЙ ОТРЕЗОК ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ С НАИБОЛЬШЕЙ ДЛЯ СЕБЯ ПОЛЬЗОЙ?

- 1. Воспринимайте окончание отпуска, как начало нового интересного этапа жизни. Относитесь к своим профессиональным обязанностям как к процессу самообразования, познания себя и окружающих людей.**
- 2. Установите разумную дистанцию между собой и своей работой, сформируйте к ней эмоционально зрелое отношение, помните, что существуют личная жизнь, семья, интересы, занятия любимым делом, общение с друзьями.**
- 3. Начало нового учебного года – хорошее время, чтобы постараться скорректировать то, что вас не устраивает в организации вашей деятельности. Четко планируйте работу и выражайте свои потребности, при этом важно оставаться в рамках партнерских отношений с коллегами.**
- 4. Конфликты – это одна из причин, по которой человеку не хочется выходить на работу. При возникновении конфликтной ситуации, не откладывая, обсудите ее с коллегами. Как только мы делаем шаг к прояснению ситуации, конфликт переходит от противостояния к поиску компромисса.**
- 5. Демонстрируйте хорошее настроение. Приветливость, юмор, чашка кофе с приятным человеком помогут эффективно справляться со своими обязанностями. Каждому из нас для высокой результативности работы необходимы доброжелательные отношения, атмосфера открытости, возможность участвовать во внутренней жизни коллектива.**