

## **Советы работнику (немного юмора).**

### **1. Один пиджак хорошо, а два лучше**

Если вы работаете в кабинете, всегда оставляйте запасной пиджак на спинке стула. Это производит впечатление того, что вы где-то здесь и отошли на минутку.

### **2. Никогда не выходите из кабинета без бумаг в руках**

Люди, несущие бумаги, производят впечатление трудолюбивых работников на пути на важное совещание. Кроме этого, постарайтесь брать побольше каких-нибудь бумаг домой, чтобы создать впечатление, что вы работаете и там.

### **3. Компьютеры обеспечивают впечатление занятости**

Если вы пользуетесь компьютером, стороннему наблюдателю это кажется работой. Вы можете читать личную почту, сидеть в чате или раскладывать пасьянс. Если за этим занятием вас застанет босс, объясните, что вы осваиваете новые программы.

### **4. Завал на столе**

Только высшее начальство может иметь чистый стол. Для всех остальных это признак того, что они ничего не делают. Разложите пачки документов потолще по всему столу. Со стороны прошлогодние документы выглядят так же, как и текущие - важен именно объем.

### **5. Никогда не берите трубку, если у вас есть автоответчик**

Люди не звонят спросить про ваше здоровье - они звонят, чтобы заставить вас что-то СДЕЛАТЬ. Так не пойдет. Прослушивайте сообщения на автоответчике время от времени, и если кто-то оставил вам сообщение с потенциальным прибавлением работы - перезвоните ему во время перерыва, когда его точно нет на месте и оставьте сообщение на автоответчике.

### **6. Выглядите раздраженно**

Всегда старайтесь выглядеть раздраженно - это создает у босса впечатление, что у вас запарка.

### **7. Пополните словарный запас**

Почитайте новых научных журналов и выберите

## **Советы на заметку.**

### **1. Умейте брать ответственность на себя.**

### **2. Постоянно самосовершенствуйтесь и развивайтесь.**

### **3. Решительность, справедливость и последовательность — обязательные качества.**

### **4. Требовательность, уверенность и умение твердо говорить «да» и «нет» - Ваше оружие.**

### **5. Больше работать с возможностями, а не с проблемами.**

### **6. Выполнение обещаний — главный источник доверия к Вам.**

### **7. Стремитесь к лучшему. Всегда!**

### **8. Время — неоценимый ресурс. Помните.**

### **9. Не бойтесь много работать, и не бойтесь совершить ошибку.**

### **10. Слабость и нерешительность — грех.**

### **11. Всегда ищите новые навыки, время, возможности, знания, связи...**

### **12. Стоять на месте – значит идти назад!**

## **Советы на будущее.**

### **Проблемы с трудоустройством?**

*1. Может быть мания величия или комплекс неполноценности.*

*2. Ошибки в резюме, обычные ошибки и опечатки могут погубить карьеру.*

*3. Неумение найти контакта с будущим работодателем или кадровиком.*

*4. Неправильный выбор одежды и линии поведения на собеседовании.*

*5. Незнание, где именно стоит искать работу.*

Чтобы найти работу, нужно составить списки:

*1. Своих достоинств и недостатков.*

*2. Своих знаний и умений.*

*3. Профессий, которые вас интересуют.*

Теперь группируйте их по таким критериям:

*1. Зарплата.*

*2. С наименьшим количеством требований*

*3. Удобно расположенные к вашему дому.*

*4. Наиболее выгодные (соцпакет и прочее).*

## **Первая помощь в острой стрессовой ситуации**

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс.

*Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы резко затормозить развитие острого стресса.*

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи.

И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Главное запомните, что в день, когда вы оказались в острой стрессовой ситуации, не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).

*Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.*

## **Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении**

1. Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

2. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Затем посмотрите через окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите, Когда в последний раз вы вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

5. Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

6. Противострессовое дыхание. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким

вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения

7. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием, Продолжайте делать это в течение одной- двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

## **Если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения:**

- 1..Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что увидите.
- 2.Детально рассмотрите небо. Называя про себя все, что видите.
- 3.Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
- 4..Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.