

Problem narastającej frustracji zawodowej również w IT - jak sobie z nim poradzić?

Przeładowanie obowiązkami, niskie zarobki, pomijanie przy awansach i podwyżkach - to tylko niektóre powody, będące ogniskiem zapalnym niezadowolenia, które z czasem może przerodzić się w stan permanentnej frustracji. Wiele elementów wywołujących ten przykry stan można bardzo łatwo zmienić, z korzyścią zarówno dla pracownika, jak i firmy.

Poczuciu rozczarowania obecnym stanowiskiem często towarzyszy podwyższony poziom stresu. Sfrustrowany pracownik staje się coraz mniej efektywny i osiąga gorsze wyniki pracy, a co za tym idzie - rośnie jego napięcie z powodu niewykonanych na czas zadań. W ostatecznej fazie decyduje się nawet na odejście z firmy. By w porę przeciwdziałać takiemu stanowi, należy stawić czoła problemowi.

Stawiaj sobie realne cele

Czasami warto zastanowić się, czy podwyższony poziom frustracji nie jest wynikiem naszej własnej postawy i tego, że wymagamy od siebie zbyt dużo. Bardzo wiele dobrych planów nie udaje się zrealizować, bo są zbyt ambitne, a działania zbyt mało konsekwentne. Pomocne jest znalezienie odpowiedzi na pytanie "Jaki jest mój najważniejszy cel i jak chce go osiągnąć?". Może masz zbyt wiele spraw, którymi tak naprawdę nie powinieneś się przejmować, ponieważ powodują one tylko przeciążenie, a w konsekwencji - wypalenie. Dlatego metodą małych kroków, skoncentruj się na na realizacji tych założeń, które trzeba wykonywać z dnia na dzień, by później sięgać po te większe - podkreśla Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Porozmawiaj z szefem

Jedno jest pewne - relacje z przełożonym mają ogromny wpływ na samopoczucie, wydajność i nastawienie do pracy. To od niego zależy awans, podwyżka, urlop, a często nawet to, jak pracownik spędza swój wolny czas. Aby rozwiązać sytuację powodującą frustrację, należy o niej przede wszystkim otwarcie powiedzieć swojemu szefowi. Oczywiście może się domyślać, że np. brak podwyżki jest powodem do niezadowolenia, ale dopiero rozmowa może mu uzmysłwić, jak duży jest to dla pracownika problem. Podobnie jest z innymi elementami - w wielu przypadkach wystarczy na nie zwrócić uwagę i zaproponować takie rozwiązania, które usatysfakcjonują obie strony.

Pozostań optymistą

Zadowoleni z życia pracownicy są odbierani bardziej pozytywnie. Ich wystąpienia są wyżej oceniane, są lubiani przez przełożonych oraz współpracowników, a ich kompetencje są oceniane wysoko. Cechują się też większą kreatywnością, efektywniej rozwiązują problemy i wyciągają trafne wnioski. Zamiast każdego dnia narzekać na swoją pracę, spójrz na nią jako na inwestycję w swoją karierę. Czas spędzony w biurze możesz przecież wykorzystać do realizacji swoich długofalowych celów zawodowych, nawiązania kontaktów biznesowych pomocnych w przyszłości czy rozwijania kluczowych umiejętności, np. poprzez uczenie się od najlepszych w zespole. Pozytywne nastawienie potrafi skutecznie pomóc zniwelować stan narastającego niezadowolenia - zachęca Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl

Nie uciekaj od porażek

Do zawodowych niepowodzeń często

trudno się przyznać, nawet przed samym sobą. Unikamy ich, bo są skutkiem naszej słabości czy niedoskonałości, a w przypadku notorycznego ich popełniania - łatwo tracimy optymizm, zapał i determinację do pracy. Zamiast marudzić lub obwiniać siebie, warto pamiętać, że porażka nie jest niczym innym, jak stanem tymczasowym i jednocześnie szansą na to, by następnym razem wykonać zadania poprawnie. Po pierwsze, wzmacnia, rozwija kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań i pozwala się doskonalić. Uodparnia na przyszłe niepowodzenia, ucząc jednocześnie pokory. Po drugie, jest elementem każdej drogi do sukcesu, bo to etap dążenia ku doskonałości, a zarazem konieczne doświadczenie. Dzięki porażkom pracownik bardziej docenia sukces i jest wdzięczny za wszystko to, co do tej pory osiągnął. Wystarczy tylko chcieć spojrzeć na nią właśnie jak na element pracy i uznać, że się nam przydarzyła. Wtedy można z niej wyciągnąć wnioski dla siebie - dodaje Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl

Ułatwiał sobie pracę

Oznaczenie jakiegoś zadania jako

istotne albo powiedzenie sobie, że muszę je dzisiaj wykonać nie spowoduje, że czas w ciągu dnia się wydłuży. Dlatego idealny pracownik to nie ten, który po prostu dokładnie zaplanował swój dzień czy tydzień pracy, ale ten, który potrafi elastycznie reagować na zmieniające się okoliczności. Opracuj swój własny system organizowania czasu pracy i wytrwale go realizuj. Bądź sprawny, skuteczny w działaniu. Odróżniaj, które projekty są ważne (i niezmiennie, dlatego muszą zostać wykonane niezależnie od okoliczności), a które mniej ważne (i mogą ulec zmianom czy przesunięciom). Unikaj pułapki nadgorliwości oraz chęci zajęcia się wieloma sprawami jednocześnie. Walcz również z "pożeraczami czasu" - tłumaczy Małgorzata Majewska,

Nagradzaj się

Błędem jest przekonanie, że świętowanie

własnych, nawet najmniejszych sukcesów jest formą przesadnego samozadowolenia, bo przecież sama praca powinna być nagrodą. Nic jednak nie wpływa tak dobrze na morale, jak zafundowanie sobie ulubionej formy relaksu. Sukces tej metody polega na "przestawieniu" umysłu z myślenia o trudnych zadaniach na przyjemność płynącą z ich wykonania. To skutecznie pozwala panować nad frustracją i zapobiega wypaleniu.