

Jak si udělat pracovní dobu příjemnější

Někdy se do práce těšíme a někdy je těch osm hodin prostě trochu náročnějších... Jak si je zpříjemnit a udělat si pracovní dobu pohodovější?

Prosím hudbu...

Někdy člověk potřebuje naprostý klid a ticho a někdy nám k lepším pracovním výkonům může dopomoci oblíbená melodie. Pokud však kancelář sdílíte s kolegou, který není milovníkem muziky, raději si nasadte do uší sluchátka a užijte si ničím nerušený poslech.

Chval a budeš chválen

Taková pochvala potěší snad každého. Je jasné, že když někdo pochválí vás, zlepší vám to den a máte pocit, že vaše práce vlastně vůbec není marná, i když se vám to tak mohlo zdát. Zkuste se ale zamyslet a vzít to i z druhé stránky.

Chválíte dostatečně lidi ve vašem okolí i vy? Nezapomínejte na to a zvedněte milou pochvalou sebevědomí i vašim kolegům či podřízeným. Na pracovišti to jednoznačně vytvoří lepší atmosféru.

Najezte se

Jezme abychom žili, nežijme proto, abychom jedli. Tak zní jedno moudro. No, ale co si budeme povídat, s plným žaludkem se pracuje lépe. Jak je známo nepodce-



Ilustrační foto: pixabay.com

ňujte snídani, je to základ dne a může vás příjemně „nastartovat“.

Mějte po ruce nakrájené ovoce, které vás osvěží a můžete si jej uzobnout v podstatě kdykoliv, i když máte zrovna „fofry“.

Obědovou pauzu si užijte, odložte telefony a v klidu se najezte, ať vám nekručí v břiše a myšlenky na hlad a jídlo vás nerozptylují od práce.

Příjemné prostředí

Pokud pracujete ve fabrice, asi si jen těžko můžete udělat prostředí dle vašich představ. Těžko si u

pásu vyskládáte rodinné fotografie nebo oblíbenou květinu. Můžete si ale například udělat hezkou vaši pracovní skříňku, kde se o pauze „dobijete“ pohledem na svou rodinu nebo vašeho čtyřnohého mazlíčka.

Pokud sedíte za pracovním stolem, máte tento úkol o něco snazší a proto neváhejte využít možnosti vytvořit si útulné pracovní prostředí.

Květiny

Zelené rostlinky nejenže čistí vzduch, ale také tlumí hluk a

odbourávají podráždění očí a bolest hlavy. Navíc například takový rýmovník je dobrým pomocníkem při rýmě.

Při instalaci květin však nezapomínejte na to, aby vám nestínily například světlo zvenčí. To by vám neprospělo a některým druhům kytek také ne.

V potaz berte také starost o květiny. Nebylo by možná od věci vybrat květiny, které nejsou na péči příliš náročné a například v době vaší dovolené nebo nemoci se vám o ně může ochotný kolega nebo kolegyně postarat.

Pitný režim

Asi nejoblíbenějším nápojem v zaměstnání je káva. Lidé ji mají spojenou s dobíjením energie. „Bez kafe nefunguju,“ slýcháme často na všech pracovištích a to bez rozdílu toho, zda se jedná o sekretářku, dělníka nebo učitelku.

Pokud vám káva nic neříká a nejste jejím fanouškem, nebojte se nahradit ji například čajem. Spousta čajů má téměř stejné, ne-li lepší účinky jako káva. Nebo co takové máte? To je svými silnými povzbuzujícími účinky vyhlášené.

Nezapomínejte však i na běžný pitný režim. Za každou kávu byste měli běžný příjem tekutin navýšit alespoň o dvě deci vody za každý šálek. -vd-

Vysoká škola polytechnická Jihlava hledá vhodného uchazeče na obsazení pozice:

kuchař/kuchařka

Co požadujeme?

- Praxe ve školním nebo závodním stravování výhodou.

Co nabízíme?

- plný pracovní úvazek,
- pracovní dobu pouze pondělí až pátek,
- jednosměnný provoz,
- 6 týdnů dovolené a další zaměstnanecké výhody.

Nástup možný ihned.

Bližší informace podá:

Vladimíra Chudobová, tel: 567 141 121, e-mail: vladimira.chudobova@vspj.cz. Přihlášky včetně životopisu zasílejte elektronicky na výše uvedený e-mail nebo písemně na adresu Vysoká škola polytechnická, personální a mzdové oddělení, Tolstého 16, 586 01 Jihlava.

j10-29D



Vysoká škola
polytechnická
Jihlava



SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY
Služby pro spokojenou Vysočinu

Přijmou do pracovního poměru

elektrikáře

Požadujeme

- Vyhlášku 50/78 Sb., §6 a více
- Řidičský průkaz sk.C
- Práci ve výškách / plošinové práce při opravě VO a SSZ
- Flexibilitu a samostatnost
- Svářečí průkaz výhodou

Jedná se o elektropráce na veřejném osvětlení/ VO a signalizačním zařízení / SSZ.

Nabízíme

- Perspektivní práci v jednosměnném provozu
- Zázemí zavedené společnosti
- Bohaté zaměstnanecké benefity / stravenky, plavenky, permanentky na sportovní a kulturní akce, mob. telefon, příspěvek na penzijní připojištění aj.
- 5 týdnů dovolené
- 13. a 14. plat dle hospodářských výsledků

Nástup možný ihned!

Kontakt: Jaroslav Munduch, 734 173 436, munduch@smj.cz

j10-21D



nabízí pozici

Zdravotní laborant/ka Mostiště

Do Nemocnice sv. Zdislavy hledáme laboranta/ku na oddělení biochemie a hematologie

Očekáváme:

- vzdělání zdravotní laborant, laboratorní asistent nebo magisterský přírodovědný obor
- práce je vhodná i pro absolventy

Nabízíme:

- zázemí stabilní a dlouhodobě fungující společnosti
- náborový příspěvek
- 6 týdnů dovolené, stravenky, zvýhodněné mobilní tarify i pro rodinu
- po zkušební době možnost výběru z dalších benefitů (příspěvek na důchodové pojištění, na dovolenou, kulturu nebo možnost nákupu knih nebo zdravotních potřeb)
- sportovní karty ActivePass, Multisport
- podporu vzdělávání v oboru

KONTAKT:

E-mail: pavel.jiri@aeskulab.cz | Mob.: +420 734 641 233

t10-aed