

Så behåller du semesterlugnet

Tog du en sen semester i år? Akta dig! Du riskerar att hamna rakt in i jobbhetsen...

Att ha en sen semester ger många fördelar. Du har möjlighet att städa av surdegar på kontoret i lugn och ro eftersom det är lugnare på jobbet när de flesta är iväg och mötesfrekvensen glesnat. När du väl tar din semester är du snudd på utvilad och förhoppningsvis har det fortsatt så under ledigheten. Du blir harmonisk och tålmodet är gott.

Utmaningen är att komma tillbaka när alla redan är ur startblocken och springer runt i arbetets ekorrhjul igen. Vare sig du är chef eller medarbetare rycks du snart med i alla måsten och borden, och irritationen kommer ångande när du än en gång stressar dig fram genom tillvaron. Det skapar ingen arbetsglädje och kommunikationen försämras. Så vill ingen ha det men ändå är det så vanligt.

Vad kan du göra då? Kommunikationsexperten Antoni Lacina bjuder på sju tips som förlänger semesterlugnet:

1. **Börja jobba på en torsdag.** Det finns ingen lag som säger att man måste börja på en måndag. Om du har möjlighet så starta veckan kort. Då kommer helgen snart igen och du får en mjukstart.
2. **Undvik för många möten de första dagarna.** Ge dig tid att komma ikapp med allt utan att hamna i mötesfällan. Varför inte skriva in i ditt frånvarumedelande att du börjar på måndagen efter du egentligen startat så frigör du tid i kalendern att komma i ordning.
3. **Rensa bort skräpmejl.** Det kommer att ligga en hög med mejl som kräver beslut vilket dränerar dig på energi. För somliga är det lättast att få bort dessa mejl innan de kommer tillbaka medan det för andra är bättre att låta allt vara tills första arbetsdagen. Normalt lägger du tid på de mejlen som är viktiga, men direkt efter en semester kan det vara skönt att lägga ett par timmar på att skilja ut skräp från det som du är viktigt.
4. **Var intresserad av dina kollegor.** Orka hålla nyfikenheten uppe. Öppna upp för att lyssna och vara närvarande. Ha tålmod. Det gör att dina kollegor känner sig sedda och uppskattade. De blir gladare och kommer att smitta andra att bli det också. En god stämning på jobbet är bästa vaccinet mot stress och irritation.
5. **Kom ihåg varför du är där du är, och gör det du gör.** Vad är syftet, poängen, meningen med att du går till din arbetsplats och gör det du gör? Den som kan se det meningsfulla i situationen får automatiskt mer energi och uthållighet. Det är så lätt att glömma eller förtränga när allt går i högsta hastighet.
6. **Inför ett "Vad-har-varit-bra-möte".** Låt era konkurrenter älta problem. Det stjälar stora mängder energi. Lagg åtminstone en timme i veckan på att prata om det som gått bra istället. Tacksamhet är en underskattad känsla och gör dig immun mot en hel del oro.
7. **Var trevlig.** De organisationer som har fler positiva än negativa interaktioner mår bättre och presterar bättre. En vinna-vinna-mentalitet. Eftersom varje negativ tanke är fem gånger starkare än en positiv så är det värt att diskutera hur ni agerar och

kommunicerar på er arbetsplats, och helst innan ni är stressade och stämningen blivit dålig. Kommunikation, arbetsglädje och resultat hänger ihop. Ju bättre kommunikation desto bättre resultat.

Lycka till!

Antoni Lacinai skriver och föreläser om en god kommunikation och motivation på arbetsplatsen med fokus på 20 kommunikationsnycklar för mer arbetsglädje.

Kontakt:

antoni@lacinai.se

0732 511 420

www.lacinai.se

