

# Zamujate? Visite na Facebooku?

## Kar, ampak ne jokajte, ko vas

## bodo brcnili

### **Ko se želite znebiti slabih navad, najprej poiščite vzroke zanje**

»Ne morejo me tako slabo plačati, kot lahko slabo delam.« Ta izjava lahko dobro opiše (ne)zaveden upor, ki se velikokrat skriva za slabimi delovnimi navadami, pravi psihologinja **Andreja Pšeničny**. Tudi če se svojih slabih navad, denimo zamujanja ali nedokončanja nalog, ne zavedate dobro, zaradi njih lahko »letite« iz podjetja. Pa če si tega želite ali ne.

Kadar smo za svoje delo motivirani, nam dobre delovne navade, skupaj s sposobnostmi, znanjem in veščinami, omogočajo učinkovito doseganje ciljev, pravi Pšeničnyjeva. Z dobrimi delovnimi navadami naloge izpeljemo brez večjega odlašanja ali izogibanja tudi takrat, ko nam je morda nekoliko neugodno. In ker ljudje nismo stroji, se na neugodje odzovemo, dodaja Pšeničnyjeva.

Prav neugodje pa je tisto, čemur se želimo zavedno ali nezavedno izogniti. »Tokrat, ko se mu izogibamo, pridejo na dan slabe navade, na primer pasivnost, nezavzetost, izogibanje obveznostim, stikom. To vse so kazalniki odpora do dela ali sodelavcev. Čim manj smo motivirani za delo, čim manj se zanj zanimamo, čim več je strahov, razočaranja ali zamer, tem več je odpora. To se kaže v našem ravnanju in slabe navade začnejo prevladovati,« pojasnjuje Pšeničnyjeva.

### **Pogosto zamujate in skačete z ene naloge na drugo? Nehajte!**

»Se spomnite, kako ste se kot otroci uklonili zahtevi staršev ali učiteljev po učenju, v knjigi pa ste skrivali strip?« sprašuje Pšeničnyjeva. Slabe navade, ki se pokažejo ob neugodju v službi, so po njenih besedah podobne temu.

**Romana Šercelj** iz kadrovskega podjetja Rekruter našteva nekaj slabih navad:

-zamujanje v službo ali na sestanke;

-skakanje z ene naloge na drugo, denimo takojšnje odzivanje na e-pošto, namesto da bi nalogo opravili do konca;

-posvečanje časa nalogam, ki niso pomembne, pa nam bolj ležijo kot prednostne naloge;

-pogosta uporaba družabnih omrežij in interneta v zasebne namene, zaradi česar se zmanjšuje produktivnost, določene naloge pa niso učinkovito izpolnjene;

-opravljanje sodelavcev ter zbujanje negativizma in slabega razpoloženja v podjetju.

### **Kdo si sploh želi delati z negativcem?**

Če menite, da vam te navade v karieri ne škodujejo, se motite, vplivajo namreč tudi na to, kako vas vidijo drugi. »Zmanjšujete svojo storilnost, kar se kaže v vaših rezultatih in (ne)izpolnjenih ciljih,« pravi Šercljeva. Z opravljanjem in kritiziranjem vsega okoli vas v delovni kolektiv vnašate slabo voljo, dodaja. In nihče si ne želi delati z nekom, ki vse nenehno kritizira in vnaša slabo voljo, kamorkoli gre.

### **Slabe navade kot tiha stavka?**

Sogovornici se strinjata, da se slabe navade pomnožijo, ko imate službo dovolj, ko si jo, morda tudi nezavedno, želite zapustiti. »Če opazite, da se težko odpravite v službo in imate ob tem negativne občutke, če ne vidite več smisla v določenih nalogah, opravljanju dela, če delate le minimalno in niste pripravljeni vložiti energije v delo, potem je verjetno čas, da se vprašate, ali vas služba sploh še veseli,« meni Šercljeva. Če ne zmorete ustrezne samodiscipline, ki jo od vas zahteva delo, in se ne morete znebiti slabih navad, Pšeničnyjeva svetuje, da se vprašate, kje je vzrok - pri vas ali v službi.

Če pa so vaše slabe navade le oblika tihe stavke, Pšeničnyjeva svari, da s tem le vstopate v začarani krog: bolj boste delo zanemarjali, več negativnih odzivov boste deležni, večji bo odpor, še več bo negativnih odzivov in tako naprej.

## **Če želite opustiti slabe navade, najprej poiščite vzroke zanje**

Če se želite znebiti slabih navad, morate odpraviti vzroke zanje, ne pa se jim izogibati, pravi Pšeničnyjeva. »Na vse ne moremo vplivati, zato je pomembno, da najprej poskušamo ugotoviti, kaj tudi sami prispevamo k nezadovoljstvu, in to poskušamo spremeniti,« pravi psihologinja. Možnosti, kako odpraviti vzroke, je več. Lahko si poskusite ustvariti boljše delovne razmere, lahko razčistite konflikt s sodelavci ali nadrejenimi, lahko se pogovorite s sodelavci, kaj morate narediti, da pri naslednjem napredovanju ne boste (spet) spregledani, našteva nekaj možnosti.

»Razčistite tudi, kaj sploh lahko pričakujete od službe in sodelavcev. Zavedajte se, da vas bodo plačali toliko, kolikor se boste izpogajali, in ne toliko, kolikor morda menite, da si zaslužite,« dodaja sogovornica.

## **Zamenjava službe ni vedno rešitev**

Če se kljub pogovoru s sodelavci in poskusom reševanja težav teh še vedno ne znebite in se vam spet prikrajujejo slabe navade, morda na trenutnem delovnem mestu za vas ni več rešitve. Torej se splača razmisliti o zamenjavi službe, pravi Šercljeva.

Pšeničnyjeva pa svari, da se slabih navad kljub zamenjavi službe morda ne boste znebili. »Nujno morate uskladiti pričakovanja glede službe z realnostjo. Sicer se boste prej ali slej počutili prikrajšane ali razočarane v katerikoli službi, kar se bo spet pokazalo skozi slabe navade, torej vaš odpor,« dodaja sogovornica.