

Osasun emozio- nalaren gida

Gazteekin izan ditugun elkarrizketek erakutsi digute **zeinen garrantzitsua den guretzat ongizatea lan-eremuan**; izan ere, belaunaldi gisa inguratzen gaituen ezegonkortasunak lanean leku finkoa bilatzera eraman gaitu.

Hona hemen **aholku batzuk** zure laneko ongizatea zaindu ahal izateko →

**muga
zehatzak
ezarri.**

Hasieratik definitu **zer gauza EZ zaren egiteko prest egongo** eta saiatu ahalik eta kontsekuenteena izaten.

Adibidez, zure irteera ordua bostak aldera izango dela erabaki baduzu, saia zaitez asko atzeratu ez dadin. Egunen batean lanak gehiago geratzeko eskatzen badizu, ulertu eta bizi ezazu salbuespen gisa.

**ihes-
balbulak
bilatu.**

Zure lanetik deskonektatzen eta estresa askatzen lagunduko dizuten guneak. Definitu zure asteko errutina **deskonexio-erritual horietarako hutsuneak** bilatuz.

Balbula horiek oso gauza sinpleak izan daitezke: irakurketa, kirola edo aire zabaleko jarduerak egitea, meditazio txikiak, idaztea edo margotzea...

***baita lanaren
barrian ere.**

Dena ez da lanetik kanpo geratu behar; lanaldian **deskonektatzeko uneak** bilatzen ditu.

Jaiki aulkitik, edan ura, jan zerbait edo hitz egin 10 minutuz. Zaindu zure lantokia: ordena eta argi naturala zure ongizatea hobetzen laguntzen dute.

**lan-
harremanak
landu.**

Zure egunerokoa atseginagoa izango da ordu asko partekatzen dituzun **lankideekin maila pertsonalean konektatu** ahal baduzu.

Eman garrantzia, eta aprobeitza itzazu kafearen etenaldiak edo bidaiak elkarrekin, zure ikaskideak ezagutzeko eta hurbiltasuna eraikitzen saiatzeko.

**lehenetsi
ongizate
fisikoa.**

Lehenetsi eta **zaindu zure ongizate fisikoa** errendimendu profesional eraginkorra lortzeko eta zure egonkortasun emozionala mantentzeko.

Ondo deskantsatzea, lan-eremutik kanpoko harremanak zaintzea eta nahikoa eta osasuntsu jatea dira produktiboak izateko zaindu behar ditugun alderdietako batzuk.

**lanetik kanpo
ezagutu
zaitez.**

Zure identitateak **ez du** lanean dugun **arrakastan edo rolean soilik oinarritu** behar.

Hartu denbora bat lan eremutik kanpo ondo sentiarazi eta haztea ekarri dizuten lorpen eta promesa pertsonalak aitortzeko.