

SELÄTÄ STRESSI

- tunnista omat rajasi, jokaisella on lupa väsyä ja levätä
- sopeuta tekeminen omaan toimintakykyyn ; älä vaadi itseltäsi liikaa
- kuuntele kehosi viestejä, rytmitä päiväsi elpymistä tukevalla tavalla ja muista tauot!
- pidä mikrotaukoja, keskity hengittämiseen
 - ✓ hengittele kerääntynyttä jännitystä ulos monta kertaa päivässä
 - ✓ tee mini-rentoutusharjoitus
 - ✓ älä jämahdä työpisteellesi
- opettele itsellesi ja työtilanteeseesi sopivia tapoja rauhoittua useita kertoja päivän aikana
- hyödynnä kahvi- ja lounastauot; keskustele työkavereiden kanssa, ota pieni oma hetki ulkona, tee rentoutusharjoitus jne.
- opettele *heikentämään* stressinsietokykyä
 - ✓ valpasta ja kiinnitä huomio tekemisen tapaasi ja palautumiseen
- selkiytä ydintehtäväsi, aseta realistiset tavoitteet ja tee toteutussuunnitelma
- suunnittele ajankäyttösi, priorisoi
- keskity yhteen tehtävään kerrallaan
- pidä sähköpostiviestisi ytimekkäinä ja ota tavaksesi reagoida, arkistoida tai deletoida viestit heti luettuasi
- tarkista s-posti 2-4 kertaa päivässä
- opettele uutta pienissä osissa
- muista ilo!
- pidä huolta itsestäsi!