

استرس شغلی هم قدرت اجرایی شما را کاهش می‌دهد و هم ممکن است زندگی شخصی شما را هم تحت تاثیر قرار دهد.

بنابراین دانستن چگونگی مدیریت استرس ناشی از کار به شما هم در محل کار و هم در خانه کمک می‌کند.

&8226#؛ فهرستی جاری و بر اساس اولویت‌ها از وظایفی که باید انجام دهید، داشته باشید.
&8226#؛ اگر احساس می‌کنید وظایف شغلی زیاد شما را از توان انداخته است، این موضوع را با رئیس‌تان در میان بگذارید.
&8226#؛ با مسائل کاری در حد اهمیت واقعی‌شان برخورد کنید.

#8226​میز کاری، تان را منظم و خالی از خرت و پرت نگهدارید.

#8226& به طور منظم ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید.

#8226&؛ هنگامی که وظیفه‌ای را به انجام رساندید، به خودتان جایزه بدهید.

#8226&تشخیص دهد چه زمانی موقع جستجو برای شغل جدید فرا رسیده است.