10 claves

Cada mes, desde el newsletter del Vivero de Empresas de Móstoles aportamos las claves necesarias para adentrarse con éxito esta carrera del emprendimiento.

10 claves para empezar bien Septiembre

Septiembre es a priori un mes complicado para trabajar. Las vacaciones siempre nos dejan con ganas de más, y es por eso que volver a coger la marcha laboral no siempre es una tarea fácil. Para ello, desde el Vivero de Empresas de Móstoles os aportamos una serie de claves para intentar hacer más amena la vuelta al trabajo:

1. **Lista de tareas:** La carga de trabajo está ahí, pero no todo es realmente importante. Hacer una lista con los asuntos que se deben afrontar permite adaptarse de forma progresiva a la vuelta a la rutina, sin que las tareas abrumen.

2. **Reunión informal:** Una reunión informal con los compañeros, tomando un café y comentando las vacaciones facilita la transición hacia los temas que atañen la actividad, y a ponerse al día sobre lo que ha sucedido durante la ausencia.

3. **Tiempo de ocio:** Que las vacaciones hayan terminado no supone el fin del tiempo de ocio. Al salir del trabajo se pueden realizar actividades que ayudan a desconectar: deporte, quedadas con amigos, libros, series... hay que concederse espacio alejado de la actividad laboral.

4. **Actitud positiva:** El pensamiento tienen un papel importante a la hora de conformar la visión sobre lo que rodea. Hay que hacer un esfuerzo para no contemplar la vuelta al trabajo como un acontecimiento gris. Hay que mantener una actitud positiva.

5. **Vuelve un poco antes:** Irás introduciéndote en el ambiente y podrás planificar los primeros días. Qué ropa vas a ponerte, qué programa de comidas vas a seguir, cómo vas a conciliar con tu horario laboral… Aprovecha también para llamar a algunos compañeros que ya se hayan incorporado y que te cuenten las novedades.

6. **Cambia de despertador o sintonía:** Conviene que vayas modificando tu horario y empieces por acostarte pronto. El sonido del despertador te condiciona tanto que cuando lo vuelvas a escuchar te desanimará. Cambia la melodía para no predisponerte desde el primer minuto.

7. **Planifica los descansos:** Piensa que es como si empezaras desde cero. Esta vez hazte el propósito de que el trabajo no absorba los minutos reglamentarios de descanso. Trata de hacerlos siempre a la misma hora. Si no vuelves a casa para, aprovecha el buen tiempo para dar una vuelta y despejarte.

8. **Mantén tus tareas bien visibles:** Tómate un pequeño tiempo para organizarte, no quieras hacerlo todo de golpe. Coge un papel y distribuye las tareas que tenías pendientes antes de irte. Ve cumpliéndolas priorizando las más urgentes. También es un buen momento para elaborar un calendario con tareas más a largo plazo.

9. **Se acabó la jornada:** Fuera del trabajo no pienses en lo que tienes que hacer al día siguiente. Dedícate a otra actividad por la que sientas ilusión, y pronto le verás la gracia a que empiecen las semanas. Estarás deseando que lleguen los días en los que te dedicas a esa actividad, en lugar de estar rezando para que vuelvan las vacaciones.

10. **Una fuente de inspiración:** Introduce algún pequeño cambio en tu entorno de trabajo, algún detalle que te recuerde que hay vida más allá de tu puesto. Sobre todo, elimina ya

esa figurita que está llena de polvo y tira todo lo que no te resulte útil. Comienzas una nueva etapa. Pronto verás cómo la tristeza y apatía de los primeros días se pasa.

Enlaces

Nuestra web: http://www.viveroempresasmostoles.es/

Nuestro blog: http://viveroempresasmostoles.es/blog/

Facebook: https://www.facebook.com/viveroempresas.mostoles

Twitter: https://twitter.com/ViveroEmpresasM

Webs asociadas: http://www.emprendeurjc.es