



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training®
The original and still the best resource
for developing the people side of business.

Newsletter 26

Cara-cara Mengurangi Stres

Apakah Anda merasa terlalu lelah dalam pekerjaan Anda? Apakah isu-isu eksternal membebani kemampuan Anda untuk bekerja? Kadang-kadang, kita menemukan diri kita menjadi sangat mudah tersinggung dan kacau saat beban kerja terus-menerus menumpuk. Kebanyakan dari kita menerima bahwa stres datang seiring dengan pekerjaan tapi hal ini bisa jadi selalu begitu. Kita lupa bahwa stres hampir selalu menghalangi produktivitas dan dapat membahayakan kesehatan kita secara serius jika kita membiarkannya. Berikut ini beberapa teknik dan ide yang dapat Anda coba untuk mengurangi tingkatan dan dampak dari stres dalam hidup Anda.

1. Bangun dan berpeganglah pada gaya hidup sehat.

Kesehatan yang baik adalah penjaga yang paling kuat melawan stres. Anda tahu campuran yang tepat: diet yang bernutrisi, cukup istirahat dan olahraga yang rutin. Ingatlah bahwa jika Anda sudah tidak lagi sehat, adalah lebih baik jika berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum memulai serangkaian latihan yang baru.

2. Tahu kapan mengatakan tidak.

Kenali batas waktu dan stres Anda untuk menghindari mengambil terlalu banyak tanggung jawab. Tetapkan kepentingan dari setiap tugas dan prioritaskan aktifitas Anda. Coba delegasikan beberapa pekerjaan untuk mengasosiasikan atau bicaralah terus terang kepada atasan Anda mengenai situasi yang Anda hadapi dan menyesuaikan tugas-tugas Anda.

3. Ambil waktu istirahat.

Jika Anda mengalami hari yang sangat melelahkan, cobalah ambil istirahat yang tidak terjadwal untuk mengistirahatkan pikiran Anda dari pekerjaan Anda untuk beberapa menit. Keluarlah berjalan-jalan, ambil nafas dalam-dalam atau mengobrol dengan teman kerja Anda.

4. Jangan coba menjadi sempurna.

Pernahkah Anda menemukan diri Anda membaca berulang-ulang laporan Anda padahal Anda sudah memeriksanya dua kali dan menemukan tidak ada kesalahan sama sekali? Hal ini adalah masuk akal dan adalah hal yang sangat diinginkan untuk meraih kesuksesan. Namun adalah tidak penting jika Anda menambah lagi stres dan beban bagi diri Anda saat Anda memaksa standar tinggi yang tidak mungkin dalam kinerja Anda. Analisa diri yang kuat akan membantu tidak hanya membuang tingkah laku dan aktifitas yang berlebihan, yang tidak dikendalikan oleh tugas yang ada di tangan, melainkan oleh ketakutan akan kritik dan penolakan, tapi hal ini juga dapat mengurangi stres dalam pekerjaan.

Saran-saran ini hanyalah beberapa ide untuk mengurangi stres di dalam hidup Anda. Cobalah bereksperimen dengan teknik-teknik yang berbeda dan Anda akan melihat diri Anda membangun diri menjadi pekerja yang lebih disiplin, siap untuk menangani tantangan-tantangan baru.