

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Дарите подарки.

Выберите как минимум 5 коллег, которым бы хотелось что-то подарить. Нарисуйте или напишите на листке свои подарки, вручите коллегам.



Скажите комплименты 5-ти коллегам.

Какая ваша любимая песня?

Обязательно спойте её сегодня на работе. Можно чтобы никто не слышал, когда останетесь наедине с собой.

* В пустом кабинете, кстати, отличная акустика.

Возьмите ручку и листочек бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю...», вспомните всё то хорошее, что произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса». Вспомните не менее пяти событий.

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Рагосѣ
на
РАБОТѢ

Сегодня вам нужно три
раза услышать «НЕТ».

Придумайте три очень трудных просьбы
и обратитесь к коллегам.

Например: Попросите приготовить для вас
в столовой пасту «карбонара» в субботном
соусе.. Что вы чувствовали, когда вам
отказывали? Как реагировали те, к кому
вы обращались с просьбой? Как сложно
было придумать просьбы?

Напишите послание.

Среди ваших коллег обязательно есть
кто-то, у кого вы научились чему-то или
кто помог вам или просто поднял
настроение в трудную минуту.

Кому вы благодарны?

Напишите свою благодарность
коллеге/коллегам, оставьте послание на
видном для него/нее месте.

Чаще улыбайтесь!

Улыбнитесь сегодня всем
коллегам, кого встретите на
работе. Обратите внимание
на ответную реакцию.

Пожелайте что-то
приятное. Выберите 5 (или больше)
коллег и выскажите свои
пожелания.