Publicado en Madrid el 22/08/2016

# [Cómo afrontar con éxito la vuelta al trabajo tras las vacaciones](http://www.notasdeprensa.es)

## Cualquier tiempo de vacaciones siempre ha sido un buen motivo para relajarte, desconectar, divertirte y disfrutar. Pero la realidad acaba llamando a la puerta y toca volver al trabajo

 Si quieres volver con buen pie y con ánimo a la rutina, no te pierdas estos consejos que traen desde Office Madrid: 1. Primero y muy importante: sé optimista. Siéntete privilegiado, ya que no todo tiene la misma suerte que tú y son muchos los que no pueden disfrutar de unos días de vacaciones en verano. Nuestro sabio consejo: en vez de lamentarte, intenta pensar en lo bien que lo has pasado y lo mucho que te ha servido para desconectar, relajarte y cargarte de energía. Piensa en positivo e intentar disfrutar de cada momento con tus compañeros, de cada logro y de cada tarea que realices. 2. Aprovecha la vuelta al trabajo para marcarte nuevas metas y objetivos. Volver con las pilas bien cargadas te ayudará a canalizar toda la energía para conseguirlos. Para aumentar tu motivación y rendimiento, ponte unos plazos para cumplir las tareas y así conseguirás trabajar mucho más relajado. 3. Sigue al pie de la letra aquello de ‘renovarse o morir’: reorganiza y redecora tu espacio de trabajo. Cambiar elementos de lugar, sustituir viejas fotografías por las de tus últimas vacaciones, colgar nuevas postales, etc. te ayudará a ver tu entorno de una manera diferente y afrontar con más ganas la jornada laboral, ya que tu mente asociará el nuevo espacio con un lugar fresco y diferente. 4. La planificación, tu nueva mejor aliada. La vuelta al trabajo es un momento ideal para reorganizar tu habitual planificación de tareas. ¿Algunos trucos para mejorar tu organización? Utiliza un calendario y coloca las tareas a realizar según su prioridad, empieza el día con las tareas que más te gusten y ve alternándolas con las que más pereza te dé hacer, pero recuerda: ‘No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy’. 5. Muévete: evita estar todo el día quieto sin levantarte de la silla y busca cualquier motivo caminar por la oficina. Cualquier excusa es buena: reuniones con clientes, brainstormings con los compañeros, proyectos por equipos de trabajo, etc. En Office Madrid también apostamos por el movimiento y por ello disponemos de diferentes servicios de alquiler de salas y despachos que te permiten facilitar tu trabajo y hacerlo más flexible y agradable. 6. Como ya decían los romanos: ‘mens sana in corpore sano’. Es muy importante para tu salud física y mental que practiques deporte. Es el mejor antídoto para combatir el estrés y estar de mejor ánimo, lo cual beneficiará a tu rendimiento. 7. Mantén una dieta sana y equilibrada: sigue las pautas de la dieta mediterránea y esto te ayudará a mantener el buen humor y por tanto, a estar más motivado y a ser más productivo. 8. Sigue la regla de las 8 horas: es vital que duermas bien y descanses como mínimo 8 horas. Aunque al principio te parezca imposible, si te organizas bien, seguro que puedes conseguirlo. 9. La vuelta al trabajo es dura, pero no es el fin del mundo. Continúa con tu vida social y tus planes: salir a pasear, tomar algo con tus amigos u organizar alguna escapada de fin de semana, son algunas de las actividades que puedes hacer en tu tiempo libre. Mantenerse activo socialmente es también una buena manera de desconectar del trabajo. Fuente: Office Madrid

**Datos de contacto:**

e-deon.net - Marketing · Diseño · Comunicación

e-deon.net, agencia de marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/como-afrontar-con-exito-la-vuelta-al-trabajo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Sociedad Recursos humanos



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)