

Afya ya Hisia za Mtoa Huduma

A, B, C's ZA KUJIJALI KWA MTOA HUDUMA

Ufahamu



- Kuwa makini na jinsi unavyochukulia msongo wa mawazo (kufanya kazi kupita kiasi, kula kupita kiasi, uchovu, na kuongea kwa kulipuka au kwa hasira).
- Fuatilia kinachokupa msongo wa mawazo na uweke mipaka baina ya wateja na wenzako.
- Ongea na mshauri au kiongozi wako endapo msongo wa mawazo utaathiri shughuli na mahusiano yako.

Weka mizani



- Fanya shughuli mbalimbali huku ukitenga muda wa kupumzika.
- Kula vizuri, fanya mazoezi mara kwa mara, na hakikisha unatenga muda wa kupumzika.
- Shiriki katika shughuli nje ya kazi; tumia siku zako za likizo.

Jichanganye na watu



- Wasiliana mara kwa mara na familia, marafiki, na jamii.
- Tumia tafakari za kina, sala, au kupumzika ili kuwa karibu na nafsi yako mwenyewe.
- Muda ambao haupo kazini, achana na majumumu ya kiofisi wala kusoma barua pepe au kufanyia kazi jumbe za mtandao whatsapp.

Imechukuliwa kutoka utafiti wa Breakthrough Action, 2022

