

YOGA FÜR RECRUITER



6 Tipps, wie Sie Ihre Work-Life-Balance erhalten oder zurückgewinnen.

Als Recruiter fühlen Sie sich vielleicht manchmal wie die indische Göttin Durga - und acht Arme erscheinen Ihnen immer noch nicht ausreichend. Versuchen Sie, Ihre Work-Life-Balance zurück zu gewinnen mit einer Prise ohmmmmmm.



Der Lotus



Integrieren Sie Entspannungspausen in Ihren Arbeitsalltag.

Reisen hilft Ihnen dabei, die tägliche Routine abzuschütteln - und so Ihren Kopf frei zu bekommen. Nehmen Sie sich regelmäßig ein paar Tage frei, Tapetenwechsel inklusive. Und Sie kommen mit frischen Ideen und voller Energie wieder zurück in die Arbeit.



Das Boot

Haben Sie keine Angst vor Urlaub.



Gönnen Sie sich eine schöne Mittagspause - nach einem Marathon an Vorstellungsgesprächen oder CV-Screenings haben Sie sich das redlich verdient. Sie werden sehen: Zurück am Schreibtisch haben Sie wieder mehr Energie, um konzentriert weiter zu arbeiten.



Der Baum



Setzen Sie sich realistische Ziele.

Herausforderungen wie das Verkürzen der Time to Hire sind gut für Ihre Motivation. Aber vermeiden Sie Über-Forderungen... egal, ob selbst auferlegt oder von Ihrem Chef. Realistische Ziele vermeiden Frustration - und erlauben es Ihnen, Ihre Freizeit zu genießen.



Der Hund

Lernen Sie, Nein zu sagen.



Sie übernehmen Vorstellungsgespräche für Kollegen und machen Überstunden - und müssen deswegen Verabredungen absagen. Denken Sie zuerst darüber nach, ob das für Sie machbar UND nötig ist. Und sollte dem nicht so sein: Sagen Sie einfach Nein...



Die zwei Krieger



Haben Sie Spaß mit Ihren Kollegen - und reden Sie nicht nur über Arbeit.

Sie haben wenig Freizeit - machen Sie das beste daraus! Ein netter Abend mit Freunden bedeutet möglicherweise, dass Sie am nächsten Morgen etwas müde sind. Aber er wird Ihnen auch dabei helfen abzuschalten um am nächsten Tag wieder durchstarten zu können.



Der Tänzer

Verbringen Sie "Quality Time" mit Freunden und Familie.



Nehmen Sie sich Zeit für eine kurze Unterhaltung, einen kleinen Spaziergang oder eine Tasse Kaffee - und erfahren Sie mehr über Ihre Kollegen. Ihr Arbeitgeber bietet Fun-Zonen, beispielsweise mit Kicker, an? Nutzen Sie dieses Angebot!

Übrigens: HR-Technologie kann Ihnen das Leben erleichtern...

ERFAHREN SIE, WIE!