5 เคล็ด(ไม่) ลับเพิ่มศักยภาพมนุษย์เงินเดือน

5 เคล็ด(ไม่) ลับเพิ่มศักยภาพมนุษย์เงินเดือน

โดยคุณนพวรรณ จุลกนิษฐ กรรมการผู้จัดการ บริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี (ประเทศไทย) จำกัด

ช่วงไตรมาสสุดท้ายของปี เชื่อว่าคนทำงานจำนวนไม่น้อย น่าจะเคร่งเครียดกับการทำงานก่อนปิดปี นอกจากนี้หลาย ๆ บริษัทก็กำลังเข้าสู่ช่วงประเมินผลงานพนักงาน ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่คุณจะหันมาให้ความสำคัญกับตัวเอง ด้วยการเพิ่มพลังกาย พลังสมอง ให้กลายเป็นมนุษย์เงินเดือนที่มีคุณภาพ jobsDB มีวิธีเพิ่มศักยภาพมนุษย์เงินเดือนง่าย ๆ มาบอกกัน

1. เพิ่มพลังสมอง – ไม่ว่าจะพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารเช้าที่ช่วยเพิ่มพลังสมอง อย่างเช่น โยเกิร์ต อัลมอนด์ เนื้อปลา ที่มีโปรตีนสูง ช่วยในการทำงานของสมอง รวมไปถึงธัญพืชต่างๆ ที่เพิ่มพลังในการทำงาน หรือจะเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยเพิ่มสมรรถนะของสมองและทำให้ความจำดีขึ้น ดังนั้นตื่นเช้าขึ้นอีกหน่อยเพื่อออกกำลังกาย จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และเพิ่มพลังในการทำงานได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ระหว่างวันทำงานหากมีเวลาลองหาเวลาพักผ่อนสมองด้วยการผ่อนคลายประมาณ 5 นาทีหลังทำงานติดต่อกันเป็นชั่วโมง อาจใช้วิธีเดินไปเดินมาเพื่อยืดเส้นยืดสาย หรือหามุมสงบเพื่ออยู่เงียบ ๆ ซึ่งจะช่วยทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้นกว่าการตรากตรำทำงานหนักติดกันเป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง

2. พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ – หมั่นหาความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัว ไม่ว่าจะเข้าอบรมสัมมนาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสายงาน หรือการเรียนภาษาที่ 3 นอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะในการทำงานมากขึ้นแล้ว ยังอาจเพิ่มคอนเนคชั่นให้กับคุณได้มากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ก็อาจจะหาความรู้เพิ่มเติมในด้านอื่น ๆ ที่คุณสนใจและเป็นประโยชน์กับงานทางอ้อม เช่น อบรมด้านการตลาดออนไลน์ อบรมพัฒนาบุคลิกภาพ หรือฝึกการพูดพรีเซนต์งาน เพื่อเป็นการเปิดกว้างทางความคิดและที่สำคัญ ยังจะทำให้คุณได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ หรือเกิดไอเดียเจ๋ง ๆ เพื่อนำไปต่อยอดในอนาคตได้อีกต่างหาก

3. จัดการงานอย่างเป็นระบบ – ทำ To do list ในแต่ละวันออกมาอย่างเป็นระบบ เพื่อไม่ให้คุณพลาดงานและนัดหมายที่สำคัญ โดยใช้เวลาในตอนเช้าประมาณ 5-10 นาทีเพื่อวางแผนการทำงานระหว่างวันอย่างคร่าว ๆ จะได้จัดการเวลาและงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้อาจมีงานบางอย่างที่ต้องใช้ระยะเวลาในการทำอย่างต่อเนื่องมากกว่า 1 วัน การทำลิสต์จะทำให้คุณทราบความต่อเนื่องของงาน โดยไม่ต้องมาเริ่มต้นใหม่ทุกวัน แค่คุณรู้หน้าที่ของตัวเอง และทำงานให้จบในแต่ละวัน แค่นี้เจ้านายก็ปลื้ม จนอาจมีการประเมินโบนัสพิเศษให้ด้วยนะ

4. นำเงินไปลงทุนให้เงินงอกเงย – แม้จะมีเงินเดือนเข้าทุกเดือน แต่การออมไว้ในบัญชีออมทรัพย์อยู่เฉย ๆ ไม่เกิดผลดีแน่นอน ดังนั้น jobsDB แนะนำให้คุณนำเงินไปลงทุนให้เงินทำงานแทนเรา ศึกษาการลงทุนที่คุณถนัดและสามารถรับความเสี่ยงได้ แนะนำลงทุนในกองทุน หรือหากคุณเป็นคนที่รับความเสี่ยงได้มากหน่อยก็ลงทุนในหุ้น

ปันผลที่มีผลประกอบการที่โดดเด่นคุณก็จะมีโอกาสได้ผลตอบแทนที่ดีกว่า แต่ก็ต้องศึกษาให้ดีเสียก่อนด้วย

5. ติดตามข่าวสารบ้านเมือง – ความบันเทิงในชีวิตเป็นสิ่งดี แต่ความบันเทิงไม่ทำให้มนุษย์เงินเดือนอย่างเราได้เงินเพิ่ม jobsDB แนะนำให้คุณลองหันมาติดตามข่าวสารรอบตัวบ้าง ทั้งข่าวการเมือง เศรษฐกิจทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงเทคโนโลยีใหม่ๆ มีอะไรที่น่าสนใจและส่งเสริมอาชีพการงาน หากคุณมีความรู้เกี่ยวกับข่าวสารบ้านเมืองมากพอ สามารถพูดคุย โต้ตอบกับผู้บริหารในองค์กรได้ ยิ่งจะช่วยเพิ่มโอกาสการเติบโตในหน้าที่การงานได้อีกด้วย เพียงเท่านี้คุณก็สามารถเพิ่มศักยภาพในการทำงานให้เต็มเปี่ยม พร้อมไล่ล่าความก้าวหน้าในหน้าที่การงานให้เต็มกำลังได้แล้ว

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:
อันธิกา ลิมปิอนันต์ชัย
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดบริษัท จัดหางาน จ๊อบส์ ดีบี
(ประเทศไทย) จำกัด
โทรศัพท์: 02 667 0850
อีเมลล์: Anthikal@jobsdb.co.th สุชาย เฉลิมธนศักดิ์ / สุมณี อินรักษา
บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด
โทรศัพท์: 02 971 3711
อีเมลล์: suchai@pc-a.co.th /sumanee@pc-a.co.th