



8 عادتیں،  
جو کام کی جگہ کو  
زیادہ خوشگوار بنائیں  
پُن کی جانب سے ایک ٹی-زر





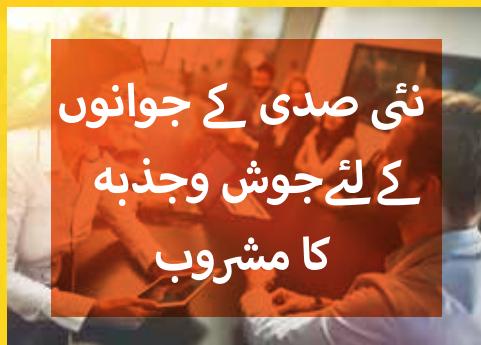
# کام کی جگہ، جسے گھر ہو دوسرا

ہم کام کی جگہ پرایک سال میں تقریباً 1400 گھنٹے گزارتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ہمارے کام کے ساتھی ایک فیملی کی طرح ہو جاتے ہیں۔ اس رشتہ میں کچھ گرمجوشی اور تفریح شامل کرنے کے لئے ہم لائے ہیں کچھ آئیڈیا زجن سے آپ بنا سکتے ہیں 'کام کی جگہ زیادہ خوشگوار' ایک نیا اقدام جس سے طویل اوقات کار، ہو جائیں خوشگوار چھوٹی چھوٹی باتوں کا اثر ہو بڑا۔ تو آئیے شروع کریں۔



پرم جاتئے ہیں کہ ایک پروفیشنل کی حیثیت سے، آپ کے کام ایک نظام کے مطابق مگر آپ کے اپنے انداز سے ہوں۔ تو یہ ہیں کچھ آسان گر جو آپ ایچ آر کے فرد کی حیثیت سے کسی بھی قسم کے دفتر میں استعمال کرسکیں، لچک اور سہولت کے ساتھ

تو آئیے اپنی ٹیم کے ساتھ اور بنائیے لپڑن چائے کا کپ جس میں شامل ہوں یہ چار بنیادی اجزاء:





# ماحول کا لطف

آئیڈیا جو تخلیق کریں ایک مکمل کام کا ماحول  
"چائے کا وقت ہوتا ہے ذرا آہستگی کا، آرام کا  
اور اپنے ارد گرد کے ماحول سے لطف اٹھانے کا"

لیٹیشا بولڈرچ





## عادت # 1

# کامر میں لیجئے مختصر وقفہ اور پوجائیے شانت اپنی ٹیم کے ساتھ

حقیقت: خوش رہنے والے ایمپلائز 12٪ زیادہ تتأرج فرامسر کرتے ہیں۔

ملازمین کو کمپیوٹر اسکرین سے دور پوکر کچھ وقت پرسکون ماحول میں رہنے کلئے ان کی حوصلہ افزائی کیجئے جہاں کام کی جگہ جیسی افرا تفری نہ ہو۔ اس طرح دفتری رابطوں سے الگ پوکر ذاتی تعلقات کو مضبوط تر بنانے کا بھی موقع ملتا ہے۔



اور بے شک،  
چائے کا دور چلے



آرام ده فرنیچر



اسکرین سے مبرا ماحول



تسکین بخش، بلکا پہلکا



## عادت # 2

# بڑی خوشیوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے خوشگوار لمح بھی انجوائے کیجئے

حقیقت: گلوبوفورس کے مطابق: کام کی جگہ پر کسی بھی کامیابی پر خوش نہ ہونے والے ملازمین میں سے 74٪ ملازمت چھوڑ دیتے ہیں۔

خاص دنوں کے لئے پروگرام بنائیے اور اپنی ٹیم کو تفریح کا وقت دیجئے۔ ایسے موقعوں پر اپنے بچوں کو بھی کام میں شامل کیجئے، جیسے پیزا ڈے، پوٹ لک پارٹیز یا عامر دلچسپی کے لئے بچوں کو ان کے پسندیدہ موادیں کردار میں ڈریس اپ کریں۔ دوسرا تقریبات جیسے برتھ ڈے یا کام میں کامیابی کی خوشی کو مل جل کر منایے یا خود کوئی تجربہ کیجئے اور بھرپور تفریح کا دن گزارئیے۔



ایوارڈ ز نائٹ



مووی ایوننگ



اسپورٹس ڈے



# ٹیم ورک کا کمال

---

کام کی بوریت سے ہٹ کر آیک دوسرے کے  
ساتھ مل جل کرانجوانے کرنے کے پروگرام بنائیں

"ہم الگ الگ بہت کم کرسکتے ہیں؛ لیکن مل  
کر بہت کچھ کرسکتے ہیں۔"

پیلن کیلر



## عادت # 3

# جو ٹیم مل کر کھیلے وہی قائم رہتی ہے۔

**حقیقت:** اچھے تعلقات کے ساتھ کام کرنے سے ایمپلائی کو 50% زیادہ اطمینان پوتا ہے۔

ایمپلائز کلئے ٹیم کی صورت میں سرگرمیاں پلان کریں۔ کمروں سے باہر نکلیں، بھاگ دوڑ، بائولنگ، تیراندازی کے پروگرام بنائیں اپنے ایمپلائز کلئے اسپورٹس کلب کا آئیڈیا پیش کریں تاکہ ان کو میدان میں ہیں نہیں دوسری جگہ بھی ٹیم ورک کی مشق ہو۔

موجودہ ٹیموں کو آپس میں ایک دوسرے سے مکس کریں تاکہ ٹیموں کے درمیان رابطہ بڑھے



بورڈ گیم چیلنچ

روزمرہ کاموں سے  
دور، مل بیٹھیں

فارم ہاؤس پکنک

کرکٹ



## عادت #4

### دوسروں کی مدد کا جذبہ کام کی جگہ سے ابھرتا ہے

حقیقت: 70٪ ملازمین کا کہنا ہے کہ کام کے ساتھیوں سے دوستی بڑھانے سے ان کی کارکردگی اور خوشی کے احساس میں اضافہ ہوا ہے۔

کیون نہ سب مل کر ایک مقامی رجسٹرڈ فلاہی ادارہ کے رقم جمع کریں، بیکری کی سیلز، آفس گیمز یا ایک خاموش نیلام عطیات جمع کرنے اور ٹیم اسپرٹ کو بہتر کرنے میں معاون ہو سکتا ہے۔ کسی کو کچھ دینے کی خوشی کا احساس اجاگر کریں اور ایمپلائز کو کسی مقصد کے تحت متعدد ہونے کی حوصلہ افزائی کریں۔



این جی اوز کے ساتھ رضاکارنہ خدمات



خیرات و عطیات



اجتماعی شجر کاری مہم



## صحت و تدرستی کا ڈوز

کام کی جگہ پر جسمانی صحت اور ذہنی تازگی کے  
ماحول کو فروغ دینے کے آئیڈیا

"اگر آپ سستی محسوس کر دیے ہیں تو چائے آپ کو گرم  
دے گی، اگر آپ کو بہت جوش آرہا ہے تو یہ آپ کو ٹھنڈ  
کرائے گی؛ اگر آپ پر مایوسی کی کیفیت طاری ہے، تو یہ آپ  
کو خوش کر دے گی؛ اگر آپ بہت جذباتی پوزہ ہیں تو  
یہ آپ کو تسکین دے گی۔"

ولیم ایوارٹ گلیدسن



## عادت # 5

# کامر کی جگہ کو ایسا رکھیں جہاں آپ خوش و خرم رہیں۔

**حقیقت:** جو ایمپلائے کامر کی جگہ پر خوش رہتے ہیں وہ ناخوش رہنے والے ایمپلائے کے مقابلے میں دس گنا کم بیمار ہوتے ہیں۔

روزمرہ معمول کے مطابق کام کرنے سے صحت پر بیماری توجہ کم ہو جاتی ہے۔ چند چھوٹے چھوٹے اقدامات سے، آپ اپنے ایمپلائے کو صحت مند عادات اپنائے کلئے آمادہ کر سکتے ہیں۔ چاہیے وہ اپنی ڈیسک پر ہیں بیٹھے ہوں۔ چند سادہ طریقے جو گردن اور پیٹھ کے کھچاؤ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں، اس کی معلومات آپ بذریعہ ای میل حاصل کر سکتے ہیں۔ صحت مند افراد بھی لنچ کے بعد یا کام ختم ہونے پر بس استاپ نک گروپ واک کا اہتمام کر سکتے ہیں یا پھر طویل دنوں میں جب کام راتوں کو بھی جاری رہے، اپنے پسندیدہ میوزک سے ماحول خوشگوار بنائیں



اب پانی پئیں یاد دہانی کے لئے ایک دوسرا  
کو ایس ایم ایس / ای میل بھیجیں



لنچ کے بعد کہہ رہ کر / ٹھلتے ہوئے  
آپس میں گفت و شنید کریں



## عادت # 6

### ہمتوں جوان رکھنے کلئے لیجئے چائے اور اسینیکس

حقیقت: 67% فل ٹائمر ایمپلائز جن کو کامر کی جگہ پر مفت کھانا فراہم ہوتا ہے ، اپنی موجودہ ملازمت سے "بے اتھا" یا "بہت زیادہ" خوش پائے جاتے ہیں۔

اپنی ٹیم کو توانائی کی ابتدائی امداد کلئے چائے کا نسخہ استعمال کرنا کا مشورہ دیں۔ گلے کی خرابی ہو تو جنجر ٹی، دن کی مصروفیت میں پرسکون رہنے کلئے کیمومائل اور پرخلوص افراد کلئے گرین ٹی تجویز کریں۔ اپنے اگلے ٹی بریک کلئے اسینیکس تیار رکھئے۔ چپس اور چاکلیٹ کی جگہ خشک میوه، پھل اور بیجون کا انتخاب کیجئے۔



مکمل پینٹری یونٹس



ٹی تھرپاں



بہت سی (صحت بخش) منچیز



# نئی صدی کے جوانوں کے لئے جوش و جذبہ کا مشروب

ایسے آئیڈیا ز جو کمپنی کے مستقبل کی تشكیل میں مدد دیں

"نوجوانوں سے یہ پوچھنا چاہئیے کہ کیا چیز اہم ہے،  
نہ کہ ان کو یہ بتایا جائے کہ کیا چیز اہمیت رکھتی ہے"

جیف مارٹن



## عادت # 7 کچھ نیا سیکھئے

حقیقت: جن کمپنیز کے ملازمین خوش ہیں وہ مقابلے میں 20% زیادہ غیرمعمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

جب صلاحیتیں بڑھتی ہیں تو فرد ترقی کرتا ہے۔ ہر ماہ سیکھنے کے اجلاس کا انتظام کریں۔ یہ اتنا ہی آسان ہے جتنا اوری گامی یا سالسا کا نئے شروع کرنے والوں کے لئے کورس۔ گروپ لرننگ سیشن سے ہمچوں اور ساتھیوں کا احساس پیدا ہوگا اور یہ ایمپلائز کی خوشی کا سبب ہوگا۔



فٹ نیس کی کلاسز



اسکل ڈیولپمنٹ ورکشاپس



زبانوں کے کورس



## عادت # 8

### اپنے کام کا آغاز اور اختتام خوش مزاجی سے کیجئے

حقیقت: فوربس کے مطالعہ کے مطابق، مزاج میں لچک رکھنے والے ایمپلائے زیادہ کامیاب ہوتے ہیں، کم ییمار ہوتے ہیں، زیادہ دیر تک کام کرتے ہیں اور اپنے کام سے بہت خوش رہتے ہیں۔

نئی صدی کے جوانوں کو موقع اور وقت دیا جائے تو ان کی پیداواری صلاحیت میں اضافہ ہوگا۔

تو ہر پیر کو کام کے لئے لچکدار اوقات ترتیب دیجئے تاکہ ایک خوشگوار ہفتہ کا آغاز ہو۔ جمعہ کے روز اپنے ملازمین کو پرسکون احساس اور عامر لباس استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی کیجئے، ویک اینڈ کو جوشیلا بنانے کی تیاری پہلے سے کیجئے۔



وئگ اینڈ پارٹیز



کام کی جگہ سے ہٹ کر



بے نکلفی کے ساتھ جمعہ

# زیادہ خوشگوار کام کی جگہ کے چیلنچ!

ان 8 اہداف کو حاصل کیجئے اور اپنی کام کی جگہ پر ان کو نافذ کیجئے

- کام میں کچھ وقفہ کیجئے اور اپنی ٹیم کے ساتھ پرسکون رہئیے  #1
- چھوٹے چھوٹے لمحات انجوائے کیجئے، بڑے موقع پر جشن منائیے  #2
- جو ٹیم مل کر کھیلتی ہے وہی مضبوط رہتی ہے  #3
- فلاحی خدمت کام کی جگہ سے شروع ہوتی ہے  #4
- کام کی جگہ کو ایسا رکھئے جہاں صحت کو فروغ ہو۔  #5
- ہمت قائم رکھنے کے لئے چائے اور اسنسیکس  #6
- کچھ نیا سیکھئے  #7
- کام کا آغاز اور اختتام خوش مزاجی سے کیجئے۔  #8

پرنٹ۔ پک۔ پلان



ہم سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے ایمپلائز کو اچھی طرح جانتے ہیں۔  
لہذا بلا نکلف تجربہ کریں اور ہماری لسٹ میں شامل ہو جائیں۔  
زیادہ خوشگوار کام کی جگہ کے لئے اپنے آئیڈیا ز ہمارے ساتھ شیئر کریں  
[happierworkplace@lipton.com](mailto:happierworkplace@lipton.com)  
اور لپٹن کے ساتھ رجسٹر ہو جائیں۔