

# Áp lực công việc đầu năm và cách để không cạn kiệt năng lượng

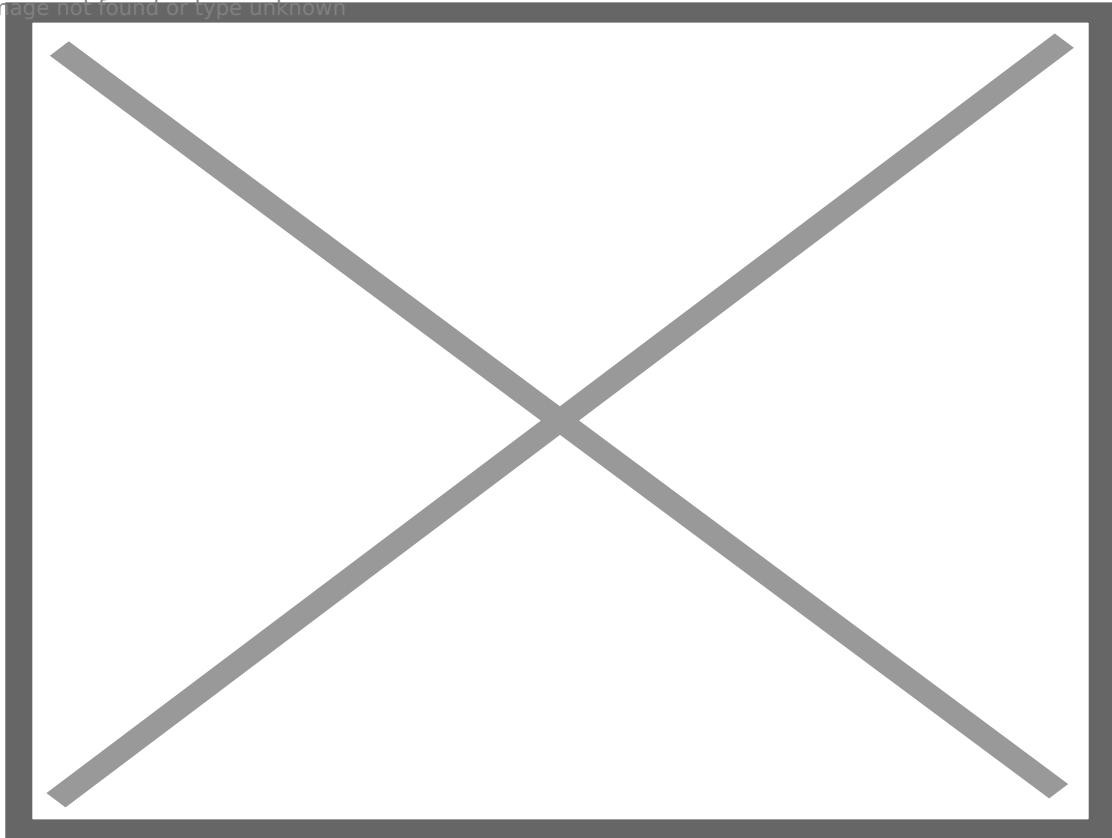
14:55 14/03/2023

Tác giả: TTK

**Đầu năm luôn là giai đoạn làm việc sung sức nhất nhưng cũng là thời điểm khối lượng công việc đổ dồn về nhiều nhất khi phải định hướng mục tiêu, xây dựng kế hoạch thực hiện, chuẩn bị triển khai và đi vào thực hiện. Để không bị “hụt hơi” ngay từ những ngày đầu, năng lượng và sự tỉnh táo là yếu tố then chốt.**

Năm mới bắt đầu là thời gian tất bật của hầu hết dân văn phòng. Lúc này, các kế hoạch năm, KPI cá nhân liên tục được đề ra. Bên cạnh công việc chính, nhiều nhân viên công sở còn tìm kiếm thêm các công việc phụ với mong muốn đạt mục tiêu về một năm thu nhập đủ đầy. Bởi thế mà khối lượng công việc ngay từ đầu năm đã ngày một dày đặc hơn.

Image not found or type unknown



*Dân văn phòng và thực trạng căng thẳng, mệt mỏi khi bắt đầu chạy đua với mục tiêu đầu năm.*

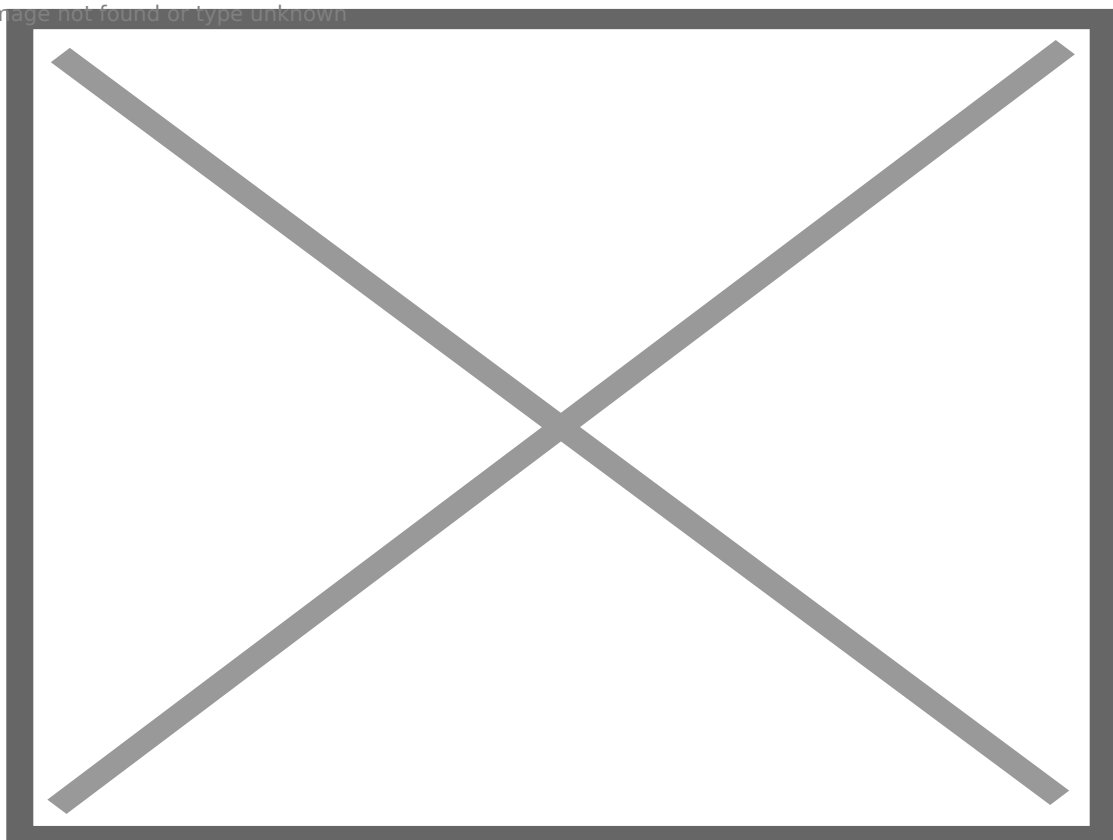
23h30, Mai Trang (29 tuổi), nhân viên sáng tạo nội dung của một công ty truyền thông ở Hà Nội vẫn còn miệt mài xây dựng kế hoạch năm, viết bài, sửa bài để đăng theo ý của sếp cũng như đối

tác. Với cô, đầu năm luôn là khoảng thời gian bận rộn nhất. Các dự án mới, các công việc của phòng đều phải lên kế hoạch cho cả năm để trình lên sếp.

“Mới đầu năm nhưng công việc chồng chất từ xây dựng kế hoạch cho từng tháng, từng quý đến việc phải hoàn thành mục tiêu cá nhân. Chưa kể các dự án nội dung cho đối tác, những công việc còn tồn đọng trong năm cũ cũng khiến khối lượng công việc của mình nhiều lên. Dù quen với việc cày deadline, chạy đua mục tiêu mỗi ngày nhưng cứ đến thời điểm đầu năm tần suất làm việc cùng khối lượng công việc tăng vọt, tỷ lệ thuận với thiếu ngủ khiến mình nhiều khi mệt mỏi, thiếu tỉnh táo để làm việc”, Mai Trang chia sẻ.

Theo Mai Trang, gần 2 tháng nay hôm nào cô cũng đi sớm về muộn. Về đến nhà ăn uống xong lại ôm máy tính tìm không gian yên tĩnh, tiếp tục xử lý các đầu việc. Trong thời gian ngắn phải gồng gánh lượng công việc tăng gấp đôi, nữ nhân viên văn phòng không tránh khỏi mệt mỏi và buồn ngủ kéo dài. Mỗi đêm để tránh ngủ gục, cô phải gọi điện thoại nói chuyện với vài người bạn thân thiết rồi lại tắt bật quay lại làm việc.

Image not found or type unknown



*Nước tăng lực Number 1 được dân văn phòng chọn lựa đồng hành trong những mùa công việc căng thẳng.*

Cũng phải chạy đua deadline với tần suất cao giai đoạn đầu năm, hơn 2 tháng nay Huyền Bùi (25

tuổi, nhân viên marketing tại Đà Nẵng) luôn trong tình trạng kiệt sức vì khối lượng công việc quá nặng. Huyền Bùi chia sẻ, thời gian đầu năm với những người làm trong ngành marketing như cô đều rất căng thẳng. Công ty, đối tác liên tục đẩy mạnh việc xây dựng kế hoạch, chiến dịch quảng bá cho cả năm. Bởi vậy mà khối lượng công việc của cô và cả phòng tăng lên so với thông thường. Điều này không chỉ khiến giờ giấc sinh hoạt bị đảo lộn mà các sở thích cá nhân cô cũng đều phải gạt sang một bên.

“Ngoài công việc chính tại công ty, mình còn tham gia một số dự án bên ngoài cùng bạn bè nên thời điểm đầu năm có thể nói là bị chìm trong biển deadline, ngợp ngụa vì mục tiêu. Mỗi ngày trung bình mình dành khoảng 10-11 tiếng để xử lý công việc. Hai tháng đầu năm, mỗi ngày ngủ được 3 - 4 tiếng là chuyện bình thường. Nhiều lần mình thậm chí còn ngủ gục trên bàn máy tính, lúc đó gần như không thể tiếp tục làm việc vì sự tỉnh táo bị đánh gục hoàn toàn”, Huyền tâm sự.

Phần lớn họ đều gia tăng áp lực, miệt mài chạy đua với công việc vào khoảng thời gian đầu năm để kịp tiến độ. Trong cuộc đua KPI, giữa lúc căng thẳng, thiếu năng lượng dần văn phòng đã rủ tai nhau tìm kiếm bí quyết để giảm bớt sự căng thẳng và đánh thức sự tỉnh táo. Và nhiều dân công sở đã tìm đến nước tăng lực Number 1 để tăng thêm năng lượng, lấy lại sự tỉnh táo và tập trung.

“Một ngày của mình và các đồng nghiệp giai đoạn này là bài viết, ý tưởng, chủ đề cho các dự án, xây dựng planning, trao đổi với leader, báo cáo kết quả rồi lại tiếp tục viết, sửa bài. Thời gian này khiến cơ thể mệt mỏi, thường xuyên đuối sức nên chọn uống nước tăng lực Number 1 sẽ mang đến sự tỉnh táo, nguồn năng lượng để tăng tốc chua với deadline, cùng team bàn giao tốt kết quả công việc”, Mai Trang nhấn mạnh.

Còn với Huyền Bùi, sẽ khá khó để cân bằng những sinh hoạt cá nhân và khối lượng công việc dày lên khi bước vào giai đoạn cao điểm của công việc như dịp đầu năm. Thay vì cố gắng chạy đua KPI với một cơ thể mệt mỏi, cô đã tìm cách giảm bớt căng thẳng, đánh thức sự tỉnh táo ở thời điểm này.

Theo đó, ngoài việc tập thói quen sắp xếp công việc theo thứ tự phải giải quyết trong ngày, đồng thời để tránh tình trạng đuối sức, mất tập trung, Huyền Bùi lựa chọn một loại thức uống tăng sức mạnh và lấy lại tỉnh táo là nước tăng lực Number 1. Nhờ vậy việc sáng tạo để xử lý deadline, hoàn thành mục tiêu được nhanh chóng hơn.

Number 1 là nước tăng lực mang lại sự tỉnh táo tức thì, tăng thêm sức mạnh giúp người đi làm vượt qua cơn buồn ngủ, đuối sức để hoàn thành tốt công việc. Và sản phẩm luôn đồng hành cùng họ

trong những mùa công việc căng thẳng, mệt mỏi để tạo sự hứng khởi trong quá trình làm việc.

Cân bằng sự tập trung và sáng tạo trong công việc là điều cần thiết. Dân công sở bên cạnh việc phân chia thời gian và nghỉ ngơi khoa học, có thể lựa chọn phương pháp sử dụng thức uống bổ sung để lấy lại tinh táo và sức mạnh như nước tăng lực Number 1. Đây là cách giúp bạn tránh bị kiệt sức, từ đó đảm bảo chất lượng công việc một cách hiệu quả nhất

**PV**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/ap-luc-cong-viec-dau-nam-va-cach-de-khong-can-kiet-nang-luong>