

5 ПРАВИЛ ВИЖИВАННЯ

PROVISOR CLUB

УСЕНКО ВАЛЕНТИНА

М. Конотоп

5 правил виживання в аптеці:

1. Обідай/роби перекуси завжди. Сніг, дощ, каміння з неба, ти не безсмертний поні, знаходь можливості для більш-менш повноцінного прийому їжі.

2. Роби паузи протягом робочого дня. Походи, переключись, розімнися, провітрись.

3. Поза роботою не нехтуй фізичною активністю. Твої суглоби та спина будуть тобі вдячні.

4. Вибудуй емоційну стіну, бо, на жаль, швидко вигориш.

5. Пам'ятай, що робота - це лише робота. У тебе є там своє інше життя. Усі проблеми та негаразди - за порогом, додому їх не несемо



КРАВЧУК ОЛЬГА

М. Ковель

Для виживання в аптеці, з роками робити й досвідом, я використовую такі п'ять правил:

1. Не сприймати все близько до серця, клієнт прийшов і пішов, його емоції та стан - це його відповідальність, а ти в себе одна, тому треба берегти себе й думати про себе.

2. Максимально уникати конфліктів і намагатися залагоджувати ситуацію.

3. Уміти слухати клієнта й не боятися перепитувати для уточнення.

4. Знати нормативні документи, якими ти керуєшся на роботі.

5. Для проблемних клієнтів є чарівне слово "немає".



ЮХНЕЙ УЛЯНА

м. Болехів

5 правил виживання в аптеці: 😊

1. Навчитися усміхатися, навіть, у найскладніших ситуаціях.

2. Запам'ятовувати не тільки назви, а й вигляд упаковок препаратів. 😊

3. Не конфліктувати з колективом — хороша команда рятує нерви.

4. Не приймати все надто близько до серця.

5. Навчитися їсти дуже швидко, бо "спокійних" обідів в аптеці майже не буває. 😊



ЮРІНА КАРИНА

м. Житомир

5 правил виживання в аптеці:

1. Не дотягуєш до плану? Просто піди відпочинь, відкрий контейнер з їжею. Черга гарантована. ¹⁰⁰

2. Не сперечайся з бабусями — вони знають аптеку краще за всіх.

3. У будь-якій незрозумілій ситуації перевіряй, чи ти вже пробила товар. 😊

4. Якщо клієнт каже: "Я швиденько", — це неправда.

5. Перед сном, обов'язково подумай: «А аптеку я точно закрила?» Це традиція всіх фармацевтів.



КІПЕР ТЕТЯНА

м. Вінниця

Мої 5 правил виживання в аптеці:

1. Не приймати на власний рахунок негатив, з яким приходять відвідувачі (бо так можна збожеволіти).

2. Сприймати всі ситуації з гумором.

3. Не переносити робочі моменти на родину й навпаки.

Усе має свої межі: робота — на роботі, сім'я — вдома.

4. Мати чіткий план дій, як на день, так і на майбутнє, хоча б приблизний.

5. Не намагатися усе зробити самій, уміти делегувати обов'язки і просити про допомогу.



**КОРОВІНА ДІАНА**

м. Новомиргород

5 правил виживання в аптеці:

1. Голодний фармацевт - злий фармацевт. Завжди бери із собою їжу, невеликі перекуси: горішки, фрукти, улюблене печиво. Коли наш мозок не отримує глюкози, наші процеси мислення практично на нулі. Тому перерва на каву зі смаколиком - це справжній мастхев для багатогодинної зміни в аптеці.
2. Подбай про комфорт. Бери ті речі, які стануть твоїми допоможуть тобі пережити зміну. Для когось це компресійні панчохи, аби підтримувати здоров'я вен. Це зручне взуття, яке не ковзає.
3. Зроби аптеку «другою» домівкою. Принеси улюблену чашку, з якої будеш смакувати ранкову каву. Візьми улюблену книгу, щоб у вільну хвилинку переключити мозок.
4. Подбай про підтримку тепла. У холодну пору року це особливо актуально. Цього року, мабуть, майже усі фармацевти шукали методи, як не перетворитися на крижинку, а як відомо, переохолодження - це один із факторів зниження імунітету. Цього року я відкрила для себе теплові устілки, аби не мерзли ніжки.
5. Не забудь про гарний настрій. Гарний настрій фармацевта - це, на мою думку, 50% вдалої взаємодії з клієнтом. Спокійний тон, доброзичливий погляд - це ті фактори, які сприяють гарній атмосфері і клієнт обов'язково оцінить вашу віддачу професії.