

# VareseNews

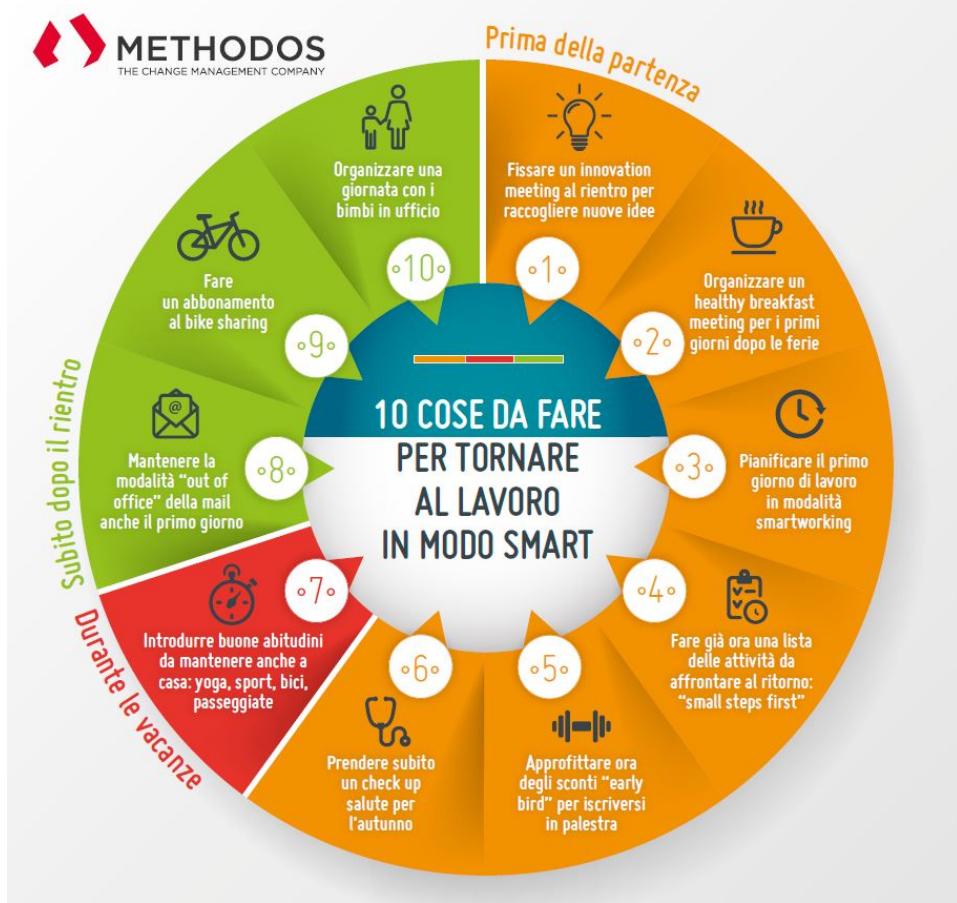
## Rientro dalle vacanze, combattere l'ansia con lo smartworking

Pubblicato: Martedì 31 Luglio 2018



Dopo un anno di lavoro finalmente le meritate vacanze estive. Sole, viaggi, città, spiagge e poi, come sempre, si ritorna al lavoro. **Appena si supera la soglia dell'ufficio ci si trova subito sommersi da montagne di posta elettronica non letta** da smistare, incombenze e impegni arretrati e progetti da portare a termine. Anche solo l'idea di affrontare tutto questo scatena in molte persone un forte senso di malessere e ansia.

Secondo **Maria Vittoria Mazzarini, esperta di Methos Italia**, questa sensazione si può combattere con lo smartworking. «**Smartworking** – spiega l'esperta – vuol dire **gestire la dimensione lavorativa e personale in modo intelligente**, con l'obiettivo di trovare il benessere e la produttività in entrambe». Methos Italia è una società di consulenza che affianca le aziende nei processi di change management. Le ferie sono un'ottima opportunità per “ricaricare le batterie” e ritornare al lavoro pieni di energia. È per questo che **Maria Vittoria Mazzarini ha stilato una serie di consigli da seguire prima, durante e dopo le vacanze, per affrontare il rientro in ufficio al meglio.**



Il primo passo da fare è fissare prima della partenza una riunione con i colleghi per quando si ritornerà dalle vacanze, magari accompagnata da una colazione. Secondo l'esperta questo incontro non dovrebbe servire per stabilire compiti e impegni, bensì per «sfruttare la mente ancora libera e riposata per innovare processi, task e modalità di lavoro». Inoltre può essere utile preparare già prima della partenza il programma delle attività da svolgere

### il primo giorno dopo il ritorno.

In vacanza l'importante è rilassarsi, ma secondo l'esperta si può sfruttare l'occasione per introdurre qualche buona abitudine da mantenere anche in autunno. Ritagliarsi del tempo libero da dedicare a se stessi può fare molto bene alla salute, per questo Maria Vittoria Mazzarini consiglia di prendersi almeno 15 minuti di meditazione alla mattina.

**Al rientro dalle ferie l'esperta consiglia di affrontare il primo giorno con calma, senza affannarsi.** In particolare si consiglia di gestire con la massima tranquillità le mail non lette, che solitamente sono ciò che genera più ansia. Un'ottima pratica per ridurre lo stress è nel mentre fare un po' di **attività fisica** è andare in ufficio in bicicletta, magari abbonandosi a un servizio di bike sharing. Infine l'ultima proposta di Maria Vittoria Mazzarini è quella di **portare al lavoro anche i propri bambini**. Prima dell'inizio delle scuole può essere difficile trovare qualcuno a cui lasciare i più piccoli, quindi potrebbe essere una buona idea quella di creare in ufficio un posto riservato ai figli dei dipendenti, in modo da rendere l'ambiente più leggero e spensierato, senza disturbare troppo il lavoro dei colleghi.

di Alessandro Guglielmi