

## Rientrati dalle ferie più stanchi e stressati di prima? Dieci consigli per una ripresa intelligente

**Pubblicato:** Martedì 24 Agosto 2021



Il segreto è **pianificare, mantenere alcune buone abitudini delle vacanze e ritagliarsi spazi per il benessere e la famiglia**. I trucchi da mettere in pratica per lavorare e vivere, stando bene e in modo intelligente.

### **IN FERIE DA COSA?**

“**Nell’agosto del 2004 perdevo cinque milioni di euro al giorno**, sono entrato in azienda e in ufficio non c’era nessuno. Mi è stato detto che il personale era tutto in ferie, e io mi son chiesto ma in ferie da cosa? In un’azienda che fondamentalemente è una multinazionale, in Brasile e in America in agosto si lavora, ma la Fiat chiudeva” raccontava **Sergio Marchionne**.

Chissà se lui avrebbe preso una seppur breve vacanza dopo i mesi della pandemia che hanno ribaltato come un calzino le nostre vite. **Il 55% degli italiani è andato in ferie quest’estate**. La parola “vacanza“, etimologicamente, deriva dal latino e significa “essere vuoto, libero” lontano da qualsiasi impegno, ritmi rallentati, mente svuotata, svago, fare solo ciò che piace senza alcuna costrizione e responsabilità. Il problema è il rientro a casa che diventa pesante e difficile da gestire.

### **IL RIENTRO**

**Il rientro dalle ferie è un momento che milioni di persone vivono con grande stress, a maggior**

ragione in questa situazione di emergenza. Tornare in città, magari con le mascherine, fra le mura dei luoghi di lavoro, con la prospettiva di affrontare impegni arretrati e nuove incombenze, scatena meccanismi psicologici che generano malessere e ansia. Negli ultimi anni il problema sembra essersi acuito anche perché, di fatto, **si torna al lavoro già stanchi**: la tecnologia, che ci permette di essere sempre connessi, a volte si rivela **un'arma a doppio taglio**, e così molti di noi non staccano mai, nemmeno in vacanza.

## LO SMARTWORKING È STATO FRAINTESO

Smartworking, però, dovrebbe significare tutt'altro. Vuol dire **gestire la dimensione lavorativa e personale in modo intelligente**, con l'obiettivo di trovare il benessere e la produttività in entrambe. Le vacanze sono un'occasione d'oro per ricaricare le energie e ripartire con nuove idee e, perché no, con nuove abitudini più sane. Le linee guida sono gradualità, pianificazione, buone abitudini.

## 9+1 CONSIGLI PER UN RIENTRO SMART

Ecco alcuni consigli da mettere in pratica per riprendere a lavorare, a settembre, in modo davvero smart.

1) **Extra-day**. Prima di rientrare in ufficio prendersi un giorno cuscinetto ossia una giornata utile per disfare i bagagli, rimettere in ordine gran parte delle proprie cose, riordinare i pensieri. 2) **Pianificare il primo giorno di lavoro in modalità smartworking**. Se c'è la possibilità di lavorare da remoto, il primo giorno di lavoro può essere più proficuo e sicuramente meno ansiogeno. Pianificare già da ora il giorno di ritorno come giorno di smartworking è la soluzione giusta per conciliare le esigenze familiari, come riordinare la casa e sistemare le valigie, e i primi impegni lavorativi, come smaltire le email arretrate, senza le interruzioni e l'atmosfera frenetica dell'ufficio. 3) **Mantenere la modalità "out of office"** anche il primo giorno. Questo trucco serve a ridurre l'aspettativa di una risposta immediata e a gestire con più calma le email arretrate e altre attività. Sono proprio i messaggi non letti a generare ansia in chi rientra: ma ci sono molti sistemi di gestione delle mail che permettono di non ritrovarsi con una montagna di posta da smaltire. 4) **Organizzare un healthy breakfast meeting**. È un momento per pianificare le attività in modo conviviale e rilassato. La cosa migliore è evitare di buttarsi subito sulla "to do list" e cominciare la riunione con uno spunto creativo, riflettendo sulle "lessons learned" imparate in vacanza e applicabili sul lavoro. Il plus è dato dalla scelta della colazione: gustosa ma anche equilibrata. Così questo momento può diventare l'occasione per introdurre nuove abitudini salutari e incontri regolari con tutto il team. 5) **Dedicare attenzione alla salute**. Se la propria azienda mette a disposizione una piattaforma di welfare, è una buona idea prendere ora gli appuntamenti per fare un check up della salute e prevedere momenti wellness. Le palestre in estate fanno tanti sconti "early bird": perché non approfittarne ora? Si risparmia e si è subito pronti a rimettersi in forma. 6) **Fissare un innovation meeting con tutto il team**. «L'ansia da rientro diminuisce se si sa già che ci sarà un appuntamento dedicato non tanto a stabilire impegni o compiti, quanto a sfruttare la mente ancora libera e riposata per innovare processi, task o modalità di lavoro – suggerisce **Maria Vittoria Mazzarini**, consulente di **Methodos** –. È il momento giusto per proporre nuovi progetti e introdurre nuove tecnologie per facilitare la condivisione». 7) **Mantenere in autunno le buone abitudini** delle vacanze. In vacanza molti di noi cominciano a fare yoga, praticano sport, fanno una passeggiata mattutina. Perché non continuare anche a casa? Anche con meno tempo libero è possibile crearsi uno spazio di benessere. Un esempio su tutti: ritagliarsi 15 minuti di meditazione ogni mattina. 8) **Ritmo sonno-veglia**. Il passaggio dagli orari vacanzieri a quelli lavorativi richiede di cambiare e passare dalle 8-10 ore di sonno alle 6-7 ore. Quindi i primi giorni è bene andare a letto presto. 9) **Per i più piccoli: evitare di accendere televisori e PC**, avranno tutto l'inverno per stare davanti allo schermo. Dare molto più spazio ai giri in bicicletta, ad una gita fuori porta, ad una nuotata in piscina, alle attività sportive. Insomma accrescere i momenti di svago per non far vivere il cambiamento netto alla vita quotidiana in casa. Far apprezzare ancora di più la domenica, facendo qualcosa di speciale, in modo da non traumatizzarli. **Lo shock del rientro in classe** richiede un riassetto, almeno una settimana prima, delle abitudini, iniziare a programmare una sveglia per il rientro, riabitarli ad andare a letto presto, insomma creare una nuova routine che semplifichi il processo di reinserimento a scuola. Al di là dei consigli, le

**vacanze ci servono anche per ricordarci che la vita può, anzi deve, essere meno stressante**, a rammentarci che la vita quotidiana non dovrebbe essere intesa solo come una serie di momenti stressanti o vissuti a velocità non sostenibile. Per ottenere questo risultato dobbiamo imparare a intendere la vacanza come un periodo in cui si sta bene, ma non in un senso banale, ossia non solo come distacco dalla realtà, cui prima o poi bisogna ritornare: è importante utilizzarle per allenare la nostra capacità di star bene con noi stessi, con gli altri, con i nostri impegni, riuscire a dare il giusto spazio alle nostre passioni e interessi.

## **IL DECIMO CONSIGLIO**

Un concetto che deve essere trasportato nella vita di ogni giorno: dobbiamo imparare a chiederci: **“Come posso dare qualità alla mia quotidianità** – nei limiti del lavoro, degli orari, degli impegni – per permettermi di vivere bene e di dare un significato alla mia vita?”

“Se fossi un medico, prescriverei una vacanza a tutti i pazienti che considerano importante il loro lavoro”, **Bertrand Russell**.

di Giuseppe Geneletti [g.geneletti@methodos.com](mailto:g.geneletti@methodos.com)