

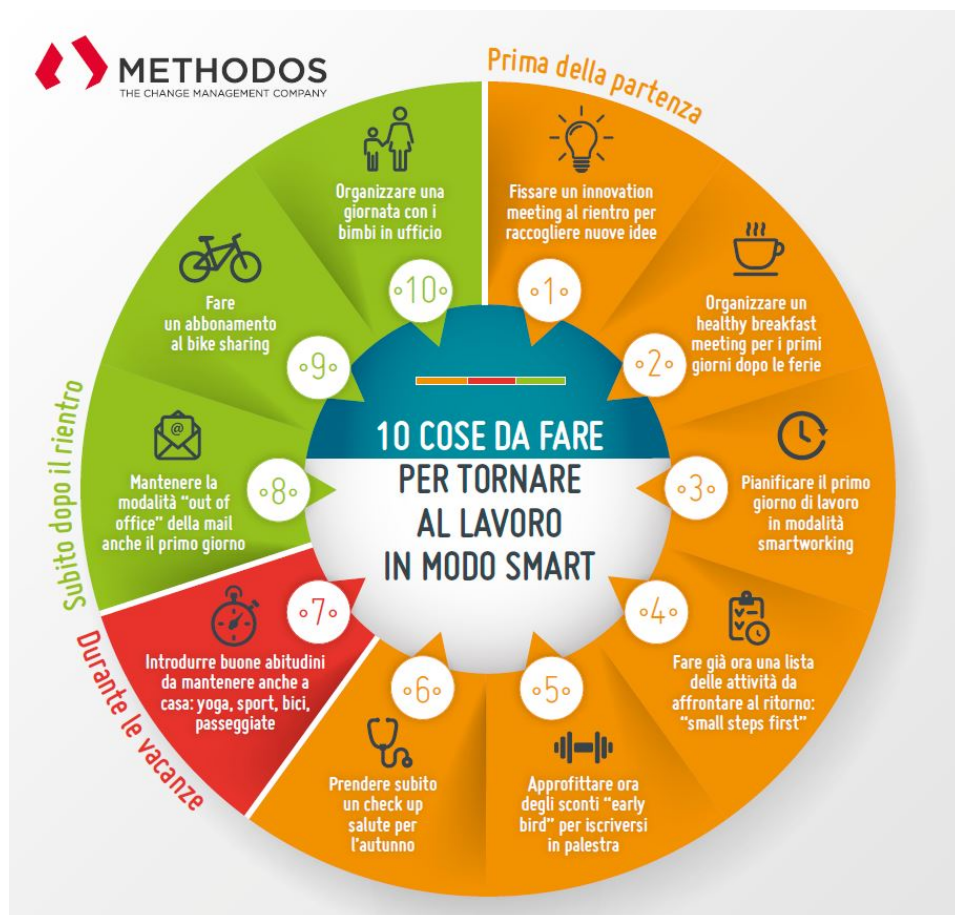
Rientro dalle vacanze, combattere l'ansia con lo smartworking

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 e 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](#)