

## Come vestirsi smart per la webcam

**Pubblicato:** Domenica 27 Dicembre 2020



L'abito fa il monaco, quindi lo smart worker si deve vestire casual per essere smart.

O no? L'abbigliamento non si limita a coprirci. Può plasmare la nostra immagine, proteggerci dagli elementi e prepararci per il lavoro o il gioco. Ciò che indossiamo può aiutarci a esprimere noi stessi, ricordare esperienze e celebrare occasioni speciali. Le tute blu, i gilet gialli, i colletti bianchi, le giubbe rosse, i loden verdi, le t-shirt nere, comunicano identità, appartenenza, status reale o aspirazionale. (Foto di [Vinzent Weinbeer](#) da Pixabay)

Alcuni lavoratori a distanza credono di non doversi preoccupare dell'abbigliamento da lavoro o addirittura di vestirsi. Ma l'*Everyday Casual* influenza la nostra produttività. L'idea di passare le giornate lavorando dal divano in pigiama può sembrare allettante, ma se consideriamo di lavorare da casa in media due giorni alla settimana anche post pandemia, questo approccio potrebbe avere un impatto negativo sulla nostra performance e salute mentale. La motivazione e l'impegno sono difficili da misurare, ma la ricerca scientifica ha rivelato perché vestirsi per il successo è molto più di uno slogan vuoto.

**Hajo Adam e Adam Galinsky** la chiamano cognizione incapsulata, e hanno dimostrato che l'abbigliamento ha un enorme impatto sulla psicologia di chi lo indossa a causa del suo significato simbolico e dell'esperienza fisica che ha chi lo indossa. Gli scienziati hanno fatto molte ricerche. In un esperimento ai soggetti è stato chiesto di sostenere un test di scienze. A metà dei partecipanti è stato dato un camice da indossare e gli altri indossavano gli abiti con cui erano venuti. Non c'erano altre variabili. I partecipanti che indossavano un camice da laboratorio hanno superato significativamente gli altri.

Se prima il problema era come vestirsi la mattina per andare in ufficio, per il caffè con le amiche o l'aperitivo delle 18, ora, con la situazione che stiamo vivendo, passiamo il nostro tempo per la maggior parte in casa. C'è il rischio di non avere abbastanza cura di noi stessi. Non è necessario essere iper formali, ma passare dalla modalità "da casa" a quella "da lavoro" è molto importante per concentrarsi, e l'abbigliamento gioca la sua parte. La scelta consapevole di come ci presentiamo è ancora più importante date le limitazioni della comunicazione con la webcam. Alcuni consigli per lo smart dressing.

**1. Colori neutri:** a casa meglio puntare su colori caldi come beige, bianco e cammello; blu e nero meglio in ufficio; rosso, verde chiaro e arancione per ispirare creatività

**2. Tinta unita e priva di disegni dettagliati:** è il modo più veloce per distinguersi, su uno sfondo neutro, reale o virtuale

**3. Capi comodi:** via libera a dolcevita in lana, una tuta in cashmere, un completo in maglia a costine

**4. Tessuti caldi:** un maxi cardigan avvolgente che ci faccia sentire al caldo (dopo un po' che si sta fermi al pc si sente freddo)

**5. Accessori non eccessivi:** un cerchietto, una collana o un paio di orecchini, possono ingannare la mente e scordarci che siamo a casa

**6. Scarpe:** ovviamente le ciabatte di casa vanno bene, ma se vogliamo completare il nostro outfit da smart working facciamolo bene e indossiamo anche un paio di scarpe come possono essere le mules o un tacco basso come le décolleté amate del lavoro

Quando lavoriamo da casa è importante vestirsi in modo che le giornate non si fondano tutte insieme per separare la vita privata dal lavoro. in definitiva, si tratta di rispetto per noi stessi e il nostro lavoro.

### Dodici modi per comunicare meglio con Zoom

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