

<https://www.avvenire.it/economia/pagine/come-gestire-lo-stress-da-rientro>



## **EasyHunters. Come gestire lo stress da rientro**

*Ecco i consigli su cosa fare prima e dopo la partenza per rendere meno traumatica la fine delle vacanze*

Una volta terminate le ferie, si deve tornare in ufficio e alla routine quotidiana. Capita molto spesso, però, che questo momento sia accompagnato da una situazione di disagio che in alcuni casi può trasformarsi in vero e proprio malessere da rientro. «La fine delle vacanze - dichiara Francesca Contardi, managing director di Easy Hunters, società di ricerca e selezione che offre servizi di recruiting digitali a elevata qualità - può essere davvero difficile. Gestire l'ansia e lo stress che molto spesso caratterizzano questo momento, quindi, diventa fondamentale per non avere conseguenze importanti sulla propria quotidianità. Come? Per esempio scegliendo accuratamente quando tornare in ufficio e, soprattutto, pianificando bene tutte le attività da fare, in modo che siano ben chiare le priorità e l'agenda non sia fitta di appuntamenti fin dal primissimo giorno».

Ecco i consigli:

- 1) Pianificare il rientro. Se possibile, cercare di non rientrare il lunedì, ma i giorni successivi. In questo modo, la settimana si accorcia e si ha la sensazione di avere più tempo a disposizione per le vacanze.
- 2) Organizzare il lavoro. Preparare, prima di partire, una lista delle attività da fare una volta rientrati, in ordine di priorità. Avere un quadro preciso di ciò che ci aspetta, sarà utilissimo per evitare ansie e stress inutili. Se possibile, inoltre, evitare di fissare appuntamenti importanti durante i primissimi giorni di lavoro.

3) Mantenere i buoni propositi professionali. Per molti, l'estate è un ottimo momento per riflettere sulla propria carriera, aggiornare il cv o il proprio profilo LinkedIn e valutare altre opportunità lavorative. Al rientro è fondamentale continuare a curare la propria presenza online ed allargare il proprio network.

4) Allenarsi anche durante la settimana. Praticare una qualsiasi attività sportiva - basta anche una semplice camminata all'aria aperta - è fondamentale per ridurre lo stress.

5) Programmare un'altra breve vacanza. Se è possibile, pianificare - non molto dopo il rientro dalle vacanze - un week end lontano dalla città. Aiuterà ad avere un pensiero positivo e rendere meno traumatica la ripresa delle attività quotidiane.