

https://www.uomoemanager.it/5-consigli-per-tornare-al-lavoro-dopo-le-ferie-senza-stress/

Home Scarica le riviste Arrondissemento HI-Tech Moda&Accessori Motori News Manager Chi siamo Contatti Privacy

Uomo & MANAGER

ATTUALITÀ, TOP NEWS

5 CONSIGLI PER TORNARE AL LAVORO DOPO LE FERIE SENZA STRESS

EDITORIALE

Professionisti, tutti ne abbiamo bisogno!

Scritto da David Di Castro

A volte, lo ammetto, mi piacerebbe non aver bisogno di nessuno. Sono sempre stato un uomo piuttosto equilibrato nella vita ed ho sempre cercato di rispettare le regole. Non ho mai avuto grane particolari, ma talvolta mi sono ritrovato in situazioni in cui non mi sarebbe dispiaciuto avere il dono dell'onniscienza, non certo per motivi di vanità o presunzione, ma perché mi sono sempre sentito in difficoltà ad ammettere di aver bisogno di qualcuno.

Leggi l'editoriale

VISITA ANCHE I SITI PARTNER

lussostyle.

Ritorno in ufficio, la quotidianità, le responsabilità, il ritorno ad un abbigliamento formale... Dopo le ferie non è mai semplice riprendere la routine giornaliera, seppur abbandonata da appena un paio di settimane! EasyHunters, azienda che si occupa di reclutamento e gestione del personale, ha elaborato 5 consigli per tornare al lavoro dopo le ferie senza stress.

Cinque consigli per tornare al lavoro dopo le ferie senza stress

Ritorno in ufficio, la quotidianità, le responsabilità, il ritorno ad un abbigliamento formale...Dopo le ferie non è mai semplice riprendere la routine giornaliera, seppur abbandonata da appena un paio di settimane! EasyHunters, azienda che si occupa di reclutamento e gestione del personale, ha elaborato 5 consigli per tornare al lavoro dopo le ferie senza stress.

Come fare a riprendere le normali attività senza cadere vittima dell'inevitabile senso di sbandamento? 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.

Ma quali sono questi cinque consigli? Eccoli.

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.

In questo modo, il vostro rientro sarà certamente più...soft!