

[https://www.bimag.it/management/stress-da-rientro-meglio-non-ricominciare-di-lunedì-e-pianificare-un'altra-vacanza\\_452074/](https://www.bimag.it/management/stress-da-rientro-meglio-non-ricominciare-di-lunedì-e-pianificare-un'altra-vacanza_452074/)

**Stress da rientro? Meglio non ricominciare di lunedì (e pianificare un'altra vacanza)**

di Valentina Sorci - 30 agosto 2018

La fine delle vacanze estive? È letteralmente fatale per l'umore degli italiani. Routine, appuntamenti, orari, impegni: un italiano su tre confessa che gli ultimi giorni di ferie e l'avvicinarsi del rientro a lavoro sono il periodo delle vacanze in cui si sente meno in forma.

## Stress da rientro? Meglio non ricominciare di lunedì (e pianificare un'altra vacanza)

La fine delle vacanze estive? È letteralmente fatale per l'umore degli italiani. Routine, appuntamenti, orari, impegni: un italiano su tre confessa che gli ultimi giorni di ferie e l'avvicinarsi del rientro a lavoro sono il periodo delle vacanze in cui si sente meno in forma.

Come fare, quindi, per sconfiggere la sindrome da rientro e affrontare settembre almeno privi di quella desolata angoscia che accomuna molti lavoratori? Dagli esperti arriva un decalogo. «La fine delle vacanze – dichiara Francesca Contardi, managing director di EasyHunters, 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».

**MEGLIO NON RIENTRARE DI LUNEDÌ.** Come? «Ad esempio – spiega Contardi – 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». Meglio, dunque, pianificare il rientro. Se possibile, suggeriscono gli esperti, 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.

**PIANIFICARE SUBITO UN'ALTRA VACANZA.** Ottimo anche organizzare il lavoro e preparare una lista delle attività da fare una volta rientrati, in ordine di priorità così da evitare ansie e stress

inutili. Se possibile, inoltre, meglio evitare di fissare appuntamenti importanti durante i primissimi giorni di lavoro. Per molti lavoratori 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 e allargare il proprio network. Infine, programmare un'altra breve vacanza, come un week end lontano dalla città: aiuta ad avere un pensiero positivo e rendere meno traumatica la ripresa delle attività quotidiane.