

<https://www.datamagazine.it/2021/08/04/vacanze/>

The screenshot shows the Datamagazine website interface. At the top, the logo 'DATAMAGAZINE.it' is displayed in red and black. Below it is a navigation bar with categories: INNOVAZIONE, COMUNICAZIONE, TECH, SCIENZA, TURISMO, and CULTURA E SPETTACOLO. The main article title is 'Vacanze: i consigli per staccare (davvero) la spina'. Below the title, it indicates 'ARTICOLI', 'Redazione', '4 Agosto 2021', and '4 minutes read'. The article image shows a person lying on a wooden deck by a swimming pool with a straw hat. To the right of the article is a newsletter sign-up form with the text 'Iscriviti alla nostra newsletter' and 'Rimani aggiornato con le news di Datamagazine.it'. Below the form is a search bar with the text 'Search Keyword'.

Vacanze: i consigli per staccare (davvero) la spina

Anche quest'anno, finalmente, è arrivato agosto: tempo di vacanze, di relax e di pausa dopo un anno che, come il 2020, probabilmente si è rivelato abbastanza difficile. Tutti – indipendentemente dal lavoro svolto o dal ruolo ricoperto – desiderano finalmente staccare la spina e ricaricare le energie per il rientro.

“Per molti – spiega **Francesca Contardi**, managing director di [EasyHunters](#), prima società di ricerca e selezione con un Digital Operating Process – mettere in pausa il proprio lavoro per una o due settimane può essere davvero molto complicato, soprattutto per chi ha un ruolo manageriale e quindi una serie di responsabilità che non sempre *vanno in vacanza*. Io consiglio, per quanto possibile, di cercare di non portarsi il lavoro nei luoghi di villeggiatura o comunque a casa. Uno dei

nemici più accaniti, in questo senso, è certamente lo smartphone che ci segue ovunque e che ci rende reperibili 24 ore su 24 e 7 giorni su 7. Ecco, il primo passo potrebbe essere disattivare la sincronizzazione automatica delle mail: se in ufficio avranno bisogno urgente di noi ci chiameranno, ma almeno non saremo spinti a leggere ogni messaggio in arrivo quasi in diretta”.

Come fare, dunque, per staccare davvero la spina? I consigli di [EasyHunters](#) per una vacanza quasi no stress:

1. **No alla connessione 24 ore su 24, week end compresi.** Non cadere nella tentazione di controllare le mail come se si fosse in ufficio e di voler essere aggiornati costantemente sulle attività che i colleghi stanno portando avanti. Avremo tutte le informazioni al nostro rientro.
2. **Scegliere un momento specifico e limitato per dedicarsi al lavoro.** Circoscrivere il tempo che si vuole dedicare al lavoro mentre si è in ferie può aiutare a non farsi prendere dall’ansia del distacco dall’ufficio, ma nello stesso tempo, a non farsi fagocitare per tutta la giornata. In quel periodo di tempo potremo rispondere alle varie mail o fare le telefonate che sono davvero necessarie.
3. **Dedicare del tempo per fare una riflessione sul proprio percorso professionale e, in caso, valutare eventuali cambiamenti da mettere in atto al rientro.** Avere molto tempo libero può aiutare per analizzare – senza eccessivo stress – quello che desideriamo fare nel nostro futuro professionale e, se necessario, valutare attentamente un eventuale cambio di azienda o ruolo.
4. **Dedicare tempo alla cura del corpo.** Ci si lamenta spessissimo di non aver tempo per allenarsi, andare a correre o in piscina. Durante le vacanze queste occasioni non mancheranno. Perché non sfruttarle?
5. **Programmare nel dettaglio le attività che si dovranno portare avanti al rientro.** Avere un quadro chiaro delle attività che si dovranno svolgere al rientro può essere molto utili per non farsi prendere dall’ansia da “*agenda piena*” e perdere, ancora prima di cominciare, tutto il serbatoio di energia accumulato in vacanza.