

<https://www.insidertrend.it/2021/08/04/altro/vacanze-relax-estate-i-consigli-di-easyhunters-per-staccare-davvero-la-spina/>



VACANZE, relax. Estate: i consigli di EasyHunters 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 ventiquattro ore su ventiquattro e sette giorni su sette. 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».

STACCARE LA SPINA. Come fare, dunque, per staccare davvero la spina? I consigli di EasyHunters per una vacanza quasi no stress:

- 1) No alla connessione ventiquattro ore su ventiquattro, fine settimana inclusi. 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.