

https://www.vanityfair.it/mybusiness/news-mybusiness/2021/08/09/consigli-staccare-spina-lavoro-vacanza-senza-stress?refresh_ce=



The image shows a screenshot of a web article from Vanity Fair. At the top left is the VF logo. The title of the article is '7 consigli per «staccare la spina» dal lavoro e fare una vacanza (quasi) senza stress'. Below the title is a sub-headline 'di LAURA LIBERATORE'. To the right of the title are social media sharing icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn. The main image is a woman sitting at a desk with a laptop, looking stressed with her hands on her head. Below the image is a caption: 'Per esempio, prima di partire, ricordiamoci di disattivare la sincronizzazione automatica della posta elettronica'. Below the caption is a paragraph of text: 'Distaccarsi completamente dal lavoro non è affatto semplice e nonostante attendiamo con ansia l'arrivo delle ferie per concederci qualche giorno di relax, molto spesso accade di ritrovarci a trascorrere più tempo del previsto a controllare la posta elettronica e rispondere alle telefonate dei nostri colleghi. Infatti, secondo un [sondaggio](#) condotto da Neuvana, società di neuroscienze con sede a Palm Beach in Florida, sono numerosi i professionisti che continuano a lavorare pur essendo in vacanza: infatti, 48% degli intervistati afferma che le vacanze causano più stress di quello normalmente generato dal lavoro e un buon 23% non riuscirebbe addirittura a disconnettersi totalmente dall'ufficio.'

7 consigli per «staccare la spina» dal lavoro e fare una vacanza (quasi) senza stress

Per esempio, prima di partire, ricordiamoci di disattivare la sincronizzazione automatica della posta elettronica

Distaccarsi completamente dal lavoro non è affatto semplice e nonostante attendiamo con ansia l'arrivo delle ferie per concederci qualche giorno di relax, molto spesso accade di ritrovarci a trascorrere più tempo del previsto a controllare la posta elettronica e rispondere alle telefonate dei nostri colleghi. Infatti, secondo un [sondaggio](#) condotto da Neuvana, società di neuroscienze con sede a Palm Beach in Florida, sono numerosi i professionisti che continuano a lavorare pur essendo in vacanza: infatti, 48% degli intervistati afferma che **le vacanze causano più stress di quello normalmente generato dal lavoro** e un buon 23% non riuscirebbe addirittura a disconnettersi totalmente dall'ufficio.

Ma cosa potremmo fare per mettere da parte gli impegni professionali e goderci una vacanza senza stress?

Sul tema è il team di **EasyHunters**, società con sede a Milano che si occupa di ricerca e selezione del personale, a fornirci alcuni **suggerimenti per trascorrere le ferie con maggiore serenità** e programmarle correttamente affinché non ci sia la fatidica «ansia da rientro».

«Per molti 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», spiega **Francesca Contardi**, managing director di EasyHunters, «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».

Ed è proprio per questo motivo che gli esperti ci suggeriscono un'azione fondamentale e preliminare da attuare non appena siamo ufficialmente in ferie: **disattivare la sincronizzazione automatica della posta elettronica**. D'altra parte però, dovremo impegnarci a non essere continuamente tentati di voler ricevere gli ultimi aggiornamenti legati al lavoro: in alternativa, per placare questa abitudine, potrebbe essere utile ritagliare un periodo di tempo limitato per effettuare brevi telefonate in modo da non farci prendere dall'ansia del distacco dall'ufficio.

Tuttavia, le azioni da intraprendere per staccare la spina dal lavoro non sono solamente queste: **nella gallery** potrete trovare 7 suggerimenti forniti dal team di EasyHunters su **come trascorrere le vacanze senza stress**.

- 1. Stop alla connessione internet.** Un errore molto comune è quello di cadere nella tentazione di controllare la posta elettronica costantemente, come se fossimo in ufficio, per ricevere tutti gli aggiornamenti allo stesso modo dei colleghi ancora in servizio. Il primo passo da fare è sicuramente abolire la connessione internet 24 ore su 24, anche - e soprattutto - durante il fine settimana.
- 2. Out of office.** Sebbene possa sembrare una cosa banale, il cosiddetto «out of office» è uno strumento utile per segnalare agli altri che siamo momentaneamente assenti e che, in caso di reale necessità, siamo raggiungibili solo telefonicamente: in questo modo, eviteremo di ricevere una valanga di email e dall'altra parte nessuno si aspetterà una risposta immediata.
- 3. Impostare un periodo per lavorare.** Può essere utile impostare un momento specifico e limitato della giornata da dedicare al lavoro, in modo da non farsi prendere dall'ansia del distacco. Tuttavia, è importante non farsi fagocitare per l'intera giornata pertanto, durante questo periodo di tempo prestabilito, potremo decidere di rispondere alle e-mail oppure fare solo alcune telefonate più importanti.
- 4. Riflettere sulla carriera.** È bene dedicare del tempo per riflettere sul proprio percorso professionale ed eventualmente valutare cambiamenti da mettere in atto al rientro in ufficio. Il tempo libero, infatti, è da supporto per analizzare ciò che desideriamo fare nella nostra carriera professionale e magari valutare anche un cambio di azienda o ruolo.

- 5. La cura del corpo.** Quale occasione migliore delle vacanze per dedicarsi alla cura del proprio corpo? Infatti, molto spesso ci lamentiamo di non avere abbastanza tempo libero per allenarci, andare a correre o trascorrere qualche ora in piscina: sfruttare le vacanze per fare attività fisica può essere un'ottima idea.
- 6. Programmare il rientro.** Pianificare le attività da svolgere al rientro può essere utile per non farci assalire dall'ansia e perdere tutte le energie guadagnate durante le vacanze. Dedichiamo una piccola frazione di tempo per creare una «checklist» da spuntare non appena rientreremo in ufficio, così potremo tracciare tutte le attività da svolgere assicurandoci di non trascurare nulla.
- 7. Anticipare il rientro.** Rientrare a casa il giorno prima di ricominciare a lavorare può essere d'aiuto. In questo modo ci abitueremo alla routine giornaliera con più calma ed eviteremo un brusco rientro in ufficio.