

https://nuvola.corriere.it/2022/07/27/come-vivere-le-vacanze-senza-stress-e-ansie-da-lavoro/

The screenshot shows the top navigation bar of the Corriere della Sera website with options like SEZIONI, EDIZIONI LOCALI, CORRIERE TV, ARCHIVIO, TROVACASA, TROVOLAORO, SERVIZI, and CERCA. Below the navigation is the 'CORRIERE DELLA SERA / BLOG' header. The main content area features the 'La Nuvola del Lavoro' logo and the article title 'Come vivere le vacanze senza stress e ansie da lavoro?' by Rita Maria Stancà, dated 27 LUGLIO 2022. A large image of a beach with lounge chairs is shown. To the right, there is a search bar and a sidebar with social media sharing options (Facebook, Twitter, LinkedIn, Email) and a section for 'LA NUVOLA DEL LAVORO / POST CORRELATI' listing related articles like 'Momprenuers digitali: mamme imprenditrici tra social e nuove' and 'Obbligo vaccinale: cosa cambia per i lavoratori over 50'.

Come vivere le vacanze senza stress e ansie da lavoro?

In questo periodo molti di noi stanno partendo per le meritate vacanze dopo un anno di intenso lavoro. Una vacanza senza stress è determinante per ricaricare le energie e ripartire con il piede giusto. Ma come allontanare eventuali tensioni ed ansie?

“L’aspetto più importante – precisa Francesca Contardi, managing director di [EasyHunters](#), società di ricerca e selezione con un Digital Operating Process – è trovare il proprio equilibrio e crearsi una propria routine. Non esiste, infatti, un modo giusto per staccare la spina: c’è chi preferisce rimanere aggiornato su quello che accade in ufficio e chi, per due settimane, non vuole proprio saperne e spegne smartphone e pc. Nessuna delle due scelte è errata, io credo che la chiave sia proprio nell’equilibrio: controllare, ad esempio, le mail soltanto in un momento stabilito della giornata può essere utile per non perdere completamente i contatti con i colleghi e, nello stesso tempo, non farsi travolgere dallo stress come se non fossimo mai partiti”.

Ma quali sono i consigli per vivere le vacanze senza stress?

Creare una routine. In alcuni casi, soprattutto per figure manageriali, non è proprio possibile spegnere lo smartphone, non controllare le mail o non rispondere al telefono per un periodo di tempo troppo lungo. Essere reperibili h24, però, non è una buona idea. Per questo motivo, stabilire un momento preciso della giornata dedicato al lavoro può essere la scelta vincente.

Niente connessione h24. Viviamo, lo sappiamo, in un mondo iper-connesso, siamo quasi costantemente online e controlliamo mail e notifiche moltissime volte al giorno. Questo può portare lo stress a livelli elevatissimi. Per evitare il controllo ossessivo del display potrebbe essere utile disattivare la sincronizzazione automatica e togliere dalla schermata principale le app potenzialmente pericolose (mail e calendario, ad esempio).

Programmare alcune attività. Abituarsi al totale relax, dopo un anno di lavoro, può non essere così semplice e la noia può spingerci a tornare, con la mente, alle incombenze professionali che magari abbiamo lasciato in sospenso prima della partenza. Fare sport, leggere un libro, portare a termine alcune attività rimandate da tempo aiutano a non pensare al lavoro e a staccare finalmente la spina.

Cambiare mindset. Molte persone sono ancora convinte che la dedizione totale al lavoro sia la chiave per mostrare il proprio valore e per fare carriera. In realtà, però, non è poi così vero: non concedersi mai una pausa è una strategia che, nel lungo periodo, sarà fallimentare. Meglio fermarsi per un po', ricaricare le batterie e ripartire con l'energia giusta per affrontare le prossime sfide professionali.