



**Come vivere
al meglio il
vostro
smart working?**

Come vivere al meglio il vostro smart working?



Carissimi,

Le nostre abitudini lavorative sono cambiate, probabilmente per molto tempo.

Attualmente, la situazione sanitaria richiede che nella nostra attività lo smart working continui.

Questa condizione costituisce una vera e propria rottura delle nostre abitudini, della nostra quotidianità.

Diventa dunque necessario, ora, prendere delle nuove – buone – abitudini. La vostra salute fisica ma anche mentale è la nostra priorità, ecco perché condividiamo con voi questa guida che vi permetterà di mettere in atto dei nuovi comportamenti per preservarla.

Troverete qui i nostri consigli per:

1. Rimanere produttivi a lungo termine
2. Mantenere i legami sociali, così necessari per la nostra stabilità
3. Conservare un corretto equilibrio tra vita personale e vita professionale
4. Prendervi cura della vostra salute

Abbiamo voglia di rivedervi al lavoro, ma finché questo non sarà possibile, vi mandiamo il nostro affettuoso pensiero attraverso questo piccolo vademecum.

Definisco i confini della mia vita professionale, per avere un buon equilibrio!

Confini fisici

Scelgo un luogo che mi consenta di lavorare in tranquillità.

Non è possibile? Usate degli auricolari o delle cuffie: potrebbe essere il momento per (ri)scoprire la musica classica!

Mi isolo dagli altri membri della mia famiglia.

In casa non ho uno spazio da dedicare al lavoro? Nessun problema. Mi stabilisco sul tavolo del salotto, sistemando a ogni "spostamento" i miei strumenti di lavoro e gli oggetti della mia quotidianità.

Non mi faccio problemi ad attaccare un post-it "Non disturbare".

Sullo schermo o sulla porta del mio spazio lavorativo, per preavvisare gli altri membri della famiglia del fatto che non sono disponibile.

Penso innanzitutto al mio comfort.

Tengo in ordine il mio ambiente di lavoro, mi prendo il tempo per trovare la seduta più adatta, rialzo lo schermo o il computer se necessario.



Confini temporali

Tengo il ritmo!

E conservo i miei tempi sonno-veglia di prima.

Mi concedo regolarmente dei momenti di pausa.

Per esempio, uno ogni ora e mezza.
Smart working non significa essere sempre disponibili, non più che in condizioni normali.

Mi disconnetto.

A fine giornata e nei fine settimana, mi disconnetto.
Trascorso l'orario che ho stabilito per la fine della giornata lavorativa, smetto di controllare le e-mail, spengo il computer e lo ripongo.

Il mio tempo "speciale".

Approfitto di questo tempo "speciale" per fare una vera pausa pranzo!



E delle pause ben riuscite

Il nostro consiglio? Create dei rituali fissi da rispettare e attendere con impazienza!

Ho un cane?

Lo porto a spasso due volte al giorno, a orari fissi, per segnare l'inizio e la fine del mio orario di lavoro.

Bisogno di "staccare" a fine giornata?

Esploro il mio quartiere: è il momento adatto per scoprire dei nuovi indirizzi interessanti, da provare appena possibile.

Un solo episodio al giorno!

Ecco il modo migliore per tenere alta la suspense e aspettare con impazienza una nuova puntata della tua serie preferita.

Un caffè?

Di solito prendo un caffè con i colleghi dopo pranzo? Saranno contentissimi che io li inviti in videochiamata o che li chiami al cellulare per chiacchierare un po'!



Rimango efficiente, per star bene mentre lavoro!

Mi organizzo al meglio!

Mi organizzo al meglio e tengo aperti i canali di comunicazione con il mio team!

Faccio una "to do list".

Ogni mattina, compilo un numero realistico di compiti da portare a termine, con il piacere di spuntarli uno a uno.

Elimino le fonti di distrazione.

Quando lavoro, lavoro senza elementi di distrazione. Sarà ancora più piacevole ritrovare la televisione, i contatti sociali o la mia serie TV preferita durante i momenti di pausa o a fine giornata.

Stabilisco degli orari di lavoro

...ragionevoli, paragonabili a quelli d'ufficio in tempi normali, se possibile. Altrimenti, decido degli orari fissi che mi consentano di lavorare con calma. Comunque sia, tengo presente che sarò meno efficiente nel lungo termine se mi fisso giornate lavorative di dodici ore.



Continuo a comunicare al meglio con i membri del mio team

Sono sempre gentile.

Tutti ci troviamo in una situazione nuova e fronteggiamo difficoltà diverse a seconda delle nostre situazioni personali. Quindi creo intorno a me un ambiente il più amichevole possibile.

Evito i malintesi

...definendo con il mio team dei metodi operativi ben chiari, per la divisione dei compiti, gli orari e i metodi di comunicazione.

Non ho timore di comunicare

...se sento che qualcosa non va o se mi trovo in difficoltà.

Faccio attenzione ai toni che uso quando scrivo.

In un contesto di tensione, le mie parole possono essere fraintese. Utilizzo quindi delle formule nelle mie comunicazioni: "buongiorno", "grazie", "per favore"... una buona abitudine da conservare!

Chiedo regolarmente notizie

...da ogni membro del mio team, per mantenere i contatti.



Sto bene con me stesso

Lo smart working dura da parecchio tempo e alcuni potrebbero sentirsi soli, isolati, ansiosi.

È il momento per prendervi cura di voi, dedicando un'attenzione speciale al vostro benessere. Nessuno ve lo rimprovererà, e voi sarete ancora più efficienti!

Mangiare, muoversi, dormire!



Faccio attenzione a mangiare bene e con gusto

Cibo buono, sano ed equilibrato, per godersi momenti piacevoli e mantenere la forma.

Prendo il sole!

Faccio una telefonata stando alla finestra, lavoro sul balcone o in giardino, o anche semplicemente di fronte alla finestra aperta.

Mi concedo una ricompensa quotidiana!

Ho fatto tutto ciò che avevo programmato? Ho diritto a un quadratino di cioccolato, al film che mi ha sempre fatto ridere, a sfogliare un album di vecchie foto...

Metto una sveglia sul telefono

... ogni ora e mezza quando lavoro, e ne approfitto per alzarmi, fare stretching, camminare un po'.

Mi muovo.

Tutte le occasioni sono valide per fare movimento. Faccende domestiche, lavoretti di bricolage, giardinaggio: è il momento di migliorare, in movimento, l'ambiente nel quale vivo.

Mi impegno a essere attivo.

E lo dico chiaramente alla mia famiglia e ai miei amici. Che io continui a praticare il mio sport adattandolo al contesto attuale o che scopra nuove discipline, poco importa, l'importante è muoversi, a giorni e orari fissi. Online sono disponibili tantissimi video di corsi gratuiti, per non perdere il ritmo!

Continuo a prendermi cura di me.

Non c'è niente di male se si continua a vestirsi con cura e a mettere il profumo, come per andare in ufficio. Anzi, fa bene al morale e all'immagine di sé. Il pigiama, come sempre, è solo per andare a dormire!

Dormo.

Dormire è una pratica eccellente per mantenere la forma fisica e soprattutto per tenere alto il morale!





Continuo ad avere contatti quotidiani con gli altri

Approfitto delle pause e dei weekend per:

Trascorrere momenti con i miei cari.

Una foto, una ricetta, un film o un articolo da condividere ... ogni pretesto va bene!

Condividere

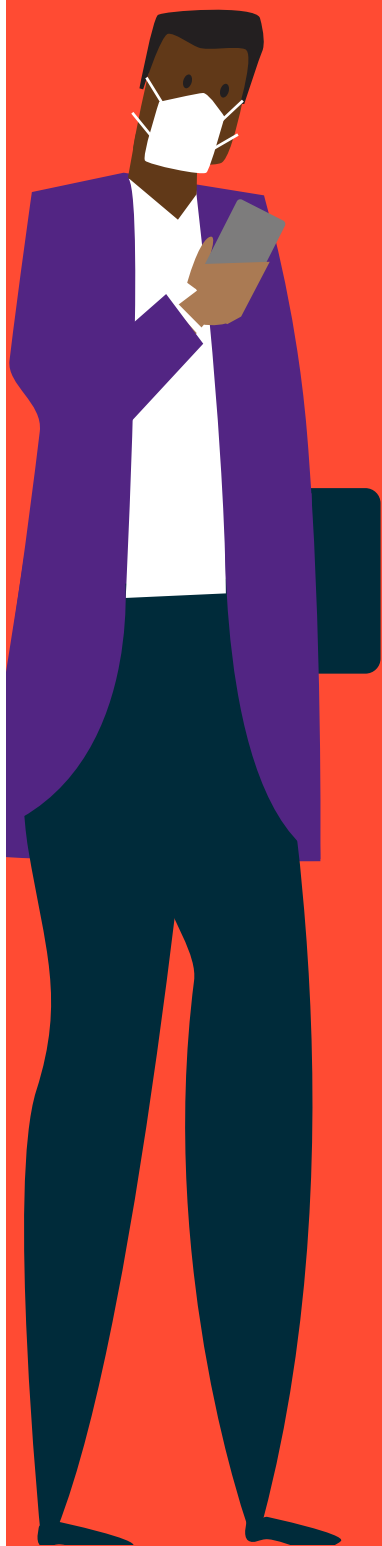
...la mia routine, le mie difficoltà, le mie nuove attività con i miei cari... e sui social! È a questo che servono, dopotutto.

Creare dei nuovi rituali.

Sostituiamo il pranzo della domenica con una "degustazione virtuale"...

Con il vantaggio che non bisogna sprecchiare!





Bva Doxa