



MATTIA OZBOT / WORLD ATHLETICS

# VARESE FOCUS

SETT. 2024

## Ripartiamo



NUMERO 5 - ANNO XXV

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% LC/VA

# I SUGGERIMENTI PER RIENTRARE (BENE) al lavoro

Paola Provenzano

Evitare il multitasking (che ormai non è più di moda). Sostituire alla iperattività una strategica quietazione (vero antidoto al burnout). Abbandonare l'illusione di poter essere sempre presenti e attivi su tutto (troppo alto il rischio di errori e di disperdere energie). Trovare una propria routine del benessere (senza, però, ricorrere a ricette precostituite). A settembre riparte la vita (spesso troppo stressante) di tutti i giorni. Ecco i suggerimenti di alcuni psicologi, coach ed esperti di benessere organizzativo per ricominciare con il piede giusto. Ed evitare di sentirsi già stanchi a inizio ottobre a discapito di se stessi e delle organizzazioni per le quali si lavora

**U**na ripartenza da 0 a 100 ed il risultato è garantito: perdita di energia, burnout e (ben prima di Natale) tutti di nuovo piegati sulle ginocchia ad agognare il tempo del riposo. A dirlo non è solo il buonsenso, ma sono soprattutto le neuroscienze che guardano al complesso dei neurotrasmettitori e alla regolazione dei ritmi di vita in grado di incidere sulle nostre capacità in termini di benessere, attenzione e rendimento.

## Quietazione e addio al multitasking

Il suggerimento rientrando dalle

ferie e non volendo disperdere le energie è quello di operare per "aree di cambiamento" in modo non simultaneo per rendere le nostre azioni realmente sostenibili ed efficaci. Così suggerisce Gloria Bevilacqua, Psicologa e Psicoterapeuta esperta in benessere organizzativo: "Per ciascuna area di cambiamento, diamoci almeno 6 mesi di tempo per ripetere i comportamenti che abbiamo scelto di mettere in pratica e solo dopo valutare il risultato, ma soprattutto diamoci del tempo 'vuoto' che ci aiuti a pensare e focalizzare le priorità. Una forma di quietazione, un'antica parola italiana che sintetizza

un'azione quieta e strategica, proprio quello che funziona meglio in questi tempi frenetici".

Dalla dieta alla palestra, per arrivare agli obiettivi professionali, tutto a settembre crea in noi aspettative e obiettivi di cambiamento che si sommano, rischiando di darci ben presto la sensazione di essere oberati, stanchi e frustrati. È in questo momento dell'anno che occorre maggiormente ragionare per aree di cambiamento e imporci dell'ulteriore recupero. "La quietazione – spiega Bevilacqua – significa, appunto, mettere in agenda un tempo libero dalle attività per pensare in modo lucido e recuperare



PH.X ART PRODUCTION / STOCKADOBEE.COM

le energie: non possiamo limitarci a farlo nel periodo estivo delle vacanze; dobbiamo allenarci a metterlo in pratica anche durante l'anno. La troppa attivazione mal direzionata, o iperattivazione, è ciò che porta al cosiddetto burnout”.

A suggerire lo schema che alterna fasi di attività, riposo, movimento e pause è la stessa fisiologia umana. Se anche fossimo bravi e riuscissimo a rispettare questi ritmi, come possiamo difenderci dai continui stimoli all'azione che ci vengono dall'esterno? “In questo caso occorre agire sul lato della consapevolezza: possiamo imparare a osservare il sistema che ci circonda per scegliere cosa è meglio fare, volta per volta senza farsi distrarre dalla ‘Fomo’, ovvero della sindrome ‘fear of missing out’, la paura di perdersi qualcosa, di essere tagliati fuori. Vivere in un sistema complesso come quello in cui ci troviamo, richiede indubbiamente di avere tanta energia e non sempre è così, perché la nostra energia segue

dei cicli, non è sempre uguale e noi possiamo imparare a prendercene cura”.

Se non partecipiamo, se non siamo presenti, si pensi ai social ma anche a riunioni e incontri, ci sembra di essere inadeguati, non all'altezza, esclusi: questa sindrome può portare ad ansia e depressione, ma anche ad azioni poco sensate. “Solo cercando di diventare più consapevoli della realtà oggettiva in cui viviamo e più padroni di noi – dice Bevilacqua – possiamo evitare di sentirci frustrati e inadeguati rispetto alla complessità che affrontiamo, scegliere, misurare e dosare le energie rispetto alle

priorità e abbandonando l'illusione di poter essere sempre presenti e attivati su tutto”. In questo sistema complesso possiamo dire addio al mito del multitasking. “Se un tempo il multitasking era considerato un pregio, oggi, con l'esplosione della complessità, dobbiamo ricrederci: eseguire in contemporanea diverse azioni complesse rischia di essere pericoloso, perché non ci permette di avere la giusta concentrazione sulle singole azioni da compiere, portando ad aumentare i rischi di errore e facendoci disperdere le energie. Ciò è ancora

Gloria Bevilacqua: “Per ciascuna area di cambiamento, diamoci almeno 6 mesi di tempo per ripetere i comportamenti che abbiamo scelto di mettere in pratica e solo dopo valutare il risultato, ma soprattutto diamoci del tempo ‘vuoto’ che ci aiuti a pensare e focalizzare le priorità”

più vero al momento della ripresa, quando le circostanze ci spingono ad essere concentrati su troppi fronti contemporaneamente”.

### **Routine del benessere: uno strumento che riguarda anche il team**

Per Maria Gabriella La Porta, Executive Coach specializzata in Organizzazioni e Leader Positivi, “esattamente come accade alla batteria di un cellulare, che si scarica con l'utilizzo, anche noi, benché ricaricati dalle ferie, finiamo per scaricarci. Ciò accade ancor prima se accendiamo i nostri motori a pieni giri”. Qual è la parola d'ordine, allora? “Trovare la propria routine del benessere”: un suggerimento valido sia a livello personale sia di organizzazione di team di lavoro. “Non c'è una ricetta che vale per tutti – continua La Porta –. Trovare la propria routine del benessere significa dedicare del tempo a fare qualcosa che ci piace, che facciamo non perché siamo obbligati, ma perché ne abbiamo piacere. Ciò porta a produrre dopamina, un neurotrasmettitore che ha la funzione di renderci più creativi, produttivi, efficaci”. Questo consiglio vale sempre, ma soprattutto per quei mesi che vanno da ottobre a dicembre e che sono in assoluto quelli più a rischio di burnout, affaticamento e scarsa produttività. “Rientriamo dalle ferie e siamo già proiettati verso la chiusura dell'anno e verso nuove programmazioni: tutto ciò ci mette in uno stato continuo di tensione e reazione che non fa bene al nostro equilibrio psicofisico”. Ciò vale non solo a livello di individuo, ma anche di gruppo. “Un leader può cercare una soluzione introducendo attività di team building, ma non basta: è necessario che ogni gruppo identifichi e applichi in modo sistematico le routine che migliorano il clima e il benessere di tutti”. Gli esempi non mancano. “In alcuni casi ho visto gruppi di lavoro concedersi una mezz'ora a settimana di incontro

Maria Gabriella La Porta: “Rientriamo dalle ferie e siamo già proiettati verso la chiusura dell'anno e verso nuove programmazioni: tutto ciò ci mette in uno stato continuo di tensione e reazione che non fa bene al nostro equilibrio psicofisico”

dedicato a parlare di tutto tranne che di lavoro, instaurando così relazioni migliori e più collaborative. In altri casi si è scelto di rendere assiduo il ‘kiss team feedback’: 15 minuti per registrare ogni fine settimana cosa aveva funzionato e cosa no, per poi concentrare l'attenzione sugli aspetti positivi e migliorare costantemente processi e relazioni”.

### **Supporto ai singoli e ai team**

“Nel nostro programma di supporto alle persone nelle organizzazioni è attiva una Helpline h24 – ci dice Fabrizio Almadori, Ad di Eapitalia World, partner di Confindustria Varese nell'ambito del Progetto People – che vive, durante l'anno, dei mesi ‘caldi’. Uno di questi è sicuramente settembre, mese in cui le persone manifestano spesso, in maniera controintuitiva, forte stress lavorativo e ansia da ‘siamo già a settembre’. Le aziende, attraverso l'osservazione permanente che il programma consente e che confluisce in reportistiche periodiche, possono, con la consapevolezza già maturata, supportare le persone, prevenendo la dispersione delle preziose energie riacquistate durante i periodi di

riposo anche con interventi mirati di sensibilizzazione”.

“Il rientro dal periodo estivo – aggiunge Sharmine Carluccio, co-fondatrice di Eapitalia World – segna anche la ripresa degli equilibristi tra ruoli genitoriali e ruoli professionali ed emergono criticità nelle relazioni familiari, per fare solo un esempio problemi nei rapporti con nonni e suoceri che spesso all'inizio di settembre, quando la scuola non è ancora iniziata, aiutano i genitori che hanno ripreso il lavoro. Anche i manager, oltre a vivere le stesse tematiche in prima persona, possono incontrare proprio nel periodo del rientro dalle vacanze maggiori difficoltà nella gestione dei team. La soluzione? In questo caso si può ricorrere, ad esempio, alle sessioni di Management Consultation, per riflettere sui comportamenti più funzionali a supporto dei team”.

Insomma, conclude Almadori, “l'obiettivo è quello di pensare un supporto completo all'azienda e alle sue persone che in questo modo possono sentirsi ascoltate e comprese, ma soprattutto facilitate nel riprendere al più presto le loro dinamiche lavorative, personali e familiari”. —

