



3. Benessere



ARTICOLO

Prendersi cura di sé: il segreto dei business in evoluzione.

Non è mai stato così grande come in questo momento il rischio di sovrapposizione tra vita privata e lavoro. Diventa dunque indispensabile trovare il giusto equilibrio tra la dimensione lavorativa e quella personale all'interno di quello che è diventato il "nuovo" ambiente di lavoro: la casa.

L'integrazione tra lo spazio personale e lavorativo, se ben gestita, offre un'occasione importante per sperimentare nuovi comportamenti e stili di vita. Ecco quindi alcuni consigli per prendersi cura di sé stessi e di conseguenza anche del proprio business:

- L'ufficio, in casa: è molto importante definire bene gli spazi dell'abitazione in cui organizzare la nuova postazione lavorativa. Occorre individuare un luogo silenzioso e adeguatamente attrezzato che rispetti il più possibile le direttive in materia di sicurezza.
- Basta una pausa: tra una riunione virtuale e l'altra è molto importante fare periodicamente delle brevi pause e prendersi del tempo per sé. Questo infatti aiuterà a rifocalizzare al meglio l'attenzione e le energie sulle attività pianificate per il resto della giornata;
- Restare motivati: al termine di ogni giornata lavorativa è fondamentale prendersi del tempo per la cura del proprio corpo e del proprio benessere fisico, anche in casa, evitando il più possibile uno stile di vita sedentario che influisce non solo sul fisico ma anche sull'umore e la creatività.
- Capitalizzare l'esperienza: il segreto è recuperare tempo per fare il punto, riflettere, confrontarsi. Dedicare tempo all'autoformazione, diventare più consapevoli dei propri ritmi, delle fragilità su cui lavorare e dei punti di forza da valorizzare.
- Guardare al futuro: il tempo che si sceglie di dedicare a sé stessi può essere anche un momento per pensare al futuro del proprio business e a come cambierà il modo di lavorare.

L'emergenza in corso ci spinge a fare un ulteriore investimento su noi stessi e sul modo di pensare al business, richiede di diventare "agenti del cambiamento" e di indirizzare le energie verso la costruzione di un nuovo equilibrio.



Variazioni



Variazioni Srl

Milano • Mantova

Copernico Blend Tower, Piazza Quattro Novembre, 7 - 20124

MICorso Vittorio Emanuele II, 85 - 46100 MN

www.variazioni.info

+39 0376288416

smartworking@variazioni.info

variazioni@pec.it



Variazioni Srl - tutti i diritti riservati.

Documento da intendersi ad esclusivo uso interno. È fatto divieto di utilizzare il presente materiale per scopi non concordati, così come è vietato diffondere, cedere, elaborare il documento senza la preventiva autorizzazione di Variazioni Srl.

