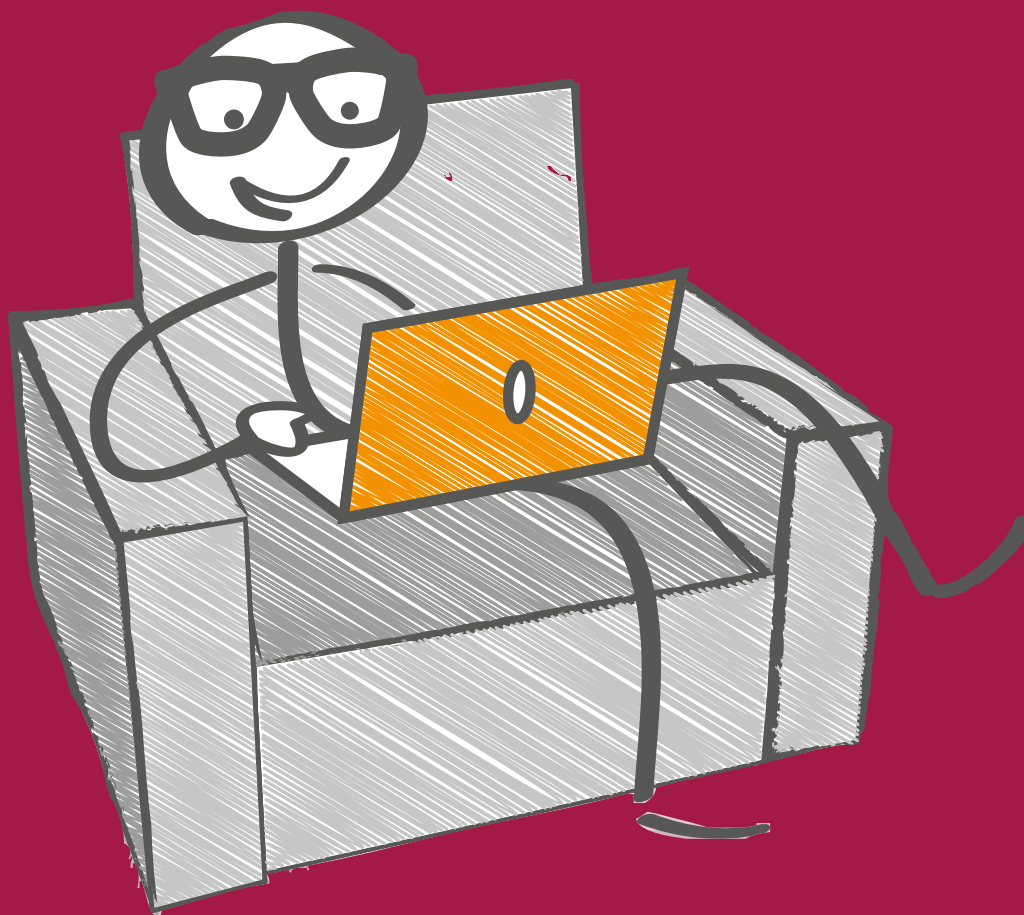


# 7 COSE DA FARE per ripartire dopo LA PAUSA ESTIVA

di mario alberto catarozzo





bbronzati, rilassati (a volte anche troppo), intontiti dai ritmi caraibici della vacanza, eccoci alle prese con il rientro. Già, perché così come è difficile staccare, è altrettanto difficile riprendere. Ciascuno ha la propria gabbia - lavorativa e qualcuno non solo - in cui conduce buona parte dell'anno. Una capatina fuori è necessaria di tanto in tanto, almeno nelle feste comandate. Poi che fare per rientrare nel tran tran quotidiano?

## 1 **IL PERIODO POLMONE**

Cominciamo con una prima regola semplice quanto importante: procedere per gradi. La declinazione di questa regola è programmare il rientro in città e in ufficio con un minimo di anticipo per "assorbire" l'impatto. Quindi tornare in città con un paio di giorni ancora di vacanza da gustare è una buona idea. Fare un salto in studio il giorno prima della vera ripresa può inoltre essere strategico. Al contrario, chi cerca di sfruttare fino all'ultimo secondo la vacanza potrebbe avere poi un impatto "traumatico" del cambio di marcia. Prendetevi quindi il classico "periodo polmone" per affrontare il rientro in modo easy. La sensazione del rientro brusco la conoscono tutti coloro che sono tornati da un viaggio intercontinentale la domenica sera e il lunedì mattina si sono trovati catapultati nella dimensione lavorativa. Roba da trovarsi a piangere nella vasca da bagno, come in una nota pubblicità di crociere.

## 2 **METTETE ORDINE**

Prima di innestare la quarta e partire a razzo, una buona abitudine è mettere ordine tra i propri impegni e cominciare a programmare. Sono due i vantaggi che ne derivano: il primo è di tipo psicologico, quindi la sensazione di avere una visione di insieme e di avere il controllo della situazione. Evitiamo

così la fastidiosa sensazione dell'essere subito sopraffatti dagli impegni e perdere la bussola dopo mezza giornata. Il secondo, è di tipo motivazionale: cominciare con il passo giusto, sistemando uno a uno gli impegni può essere un buon modo per riprendere con positività le attività lavorative.

### **3 PROGRAMMATE LE ATTIVITÀ**

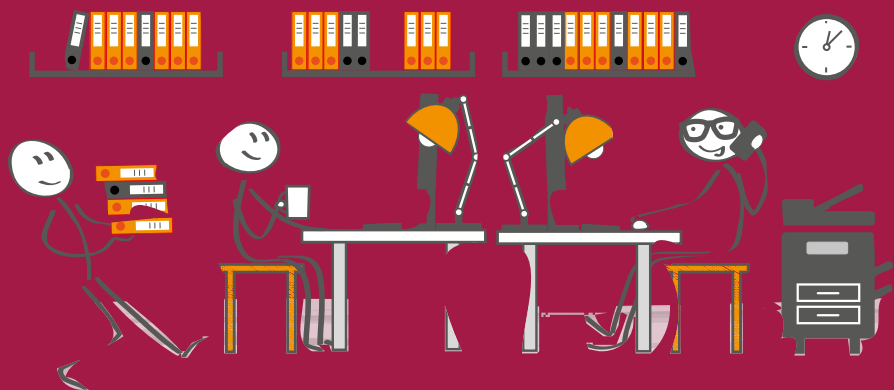
Siete appena rientrati, quindi dovrete avere il tempo per poter programmare le attività, fissare le priorità e inserire ciò che di solito non riuscite a fare per mancanza di tempo. Rientrano tra queste aggiornamenti professionali, adempimenti burocratici rimandati da tempo, attività di programmazione. Se non siete costretti a essere catapultati nel pieno fermento delle attività, è questo il momento per portare avanti tutte quelle attività "secondarie" rimandate a lungo. È un buon modo per togliervele dai piedi e nello stesso tempo per rientrare in modo soft nel ritmo di lavoro. La programmazione settimanale e quotidiana vi permette tutto questo, dateci dentro dunque!

### **4 LASCIATE SPAZI LIBERI**

Non possiamo pensare di passare dall'ombrellone e dalle giornate a zozzo in bicicletta senza una meta, a giornate piene di impegni serrati. Mettiamo in conto che dei momenti della giornata dedicati a socializzare con i colleghi in racconti di gesta estive, di posti e mangiate sono funzionali a creare uno scivolo verso la piena attività. Programmate allora la prima settimana il pranzo con il collega, il caffè con il collaboratore e quant'altro vi permetta di alternare sforzi lavorativi con sprazzi di "cazzeggio" salutare. Pensare di lasciare di botto l'atmosfera vacanziera non può che far salire subito il livello di stress. Per questo avrete tempo nelle settimane successive.

## 5 SISTEMATE IL VOSTRO AMBIENTE DI LAVORO

Mettere ordine non vuol dire solo tra gli impegni. Dopo alcune settimane che non vedete il vostro ufficio, i vostri occhi saranno meno abituati all'ambiente di lavoro e pertanto riusciranno a cogliere meglio tutto il disordine e le disfunzioni che nell'arco dell'anno vengono prodotte dalle cattive abitudini e dalla fretta. Fascicoli accatastati sulle scrivanie, scaffali con libri e faldoni messi alla rinfusa, post it ormai sbiaditi dal tempo appesi ai monitor, piante rinsecchite da mesi, la poltrona che cigola e il monitor in posizione da cervicale. Insomma, tutti questi particolari che nell'insieme creano l'ambiente di lavoro e la qualità di vita ora possono balzare più facilmente agli occhi ed essere sistemati.



## 6 RINFRESCATE IL VOSTRO PROFILO SOCIAL

È questo il momento per sistemare anche la vostra immagine digitale. Da tempo vorreste cambiare la foto del vostro profilo LinkedIn, oppure aggiungere la nuova qualifica o integrarlo con slide o articoli scritti negli ultimi mesi. Ora, a mente lucida non ancora catturata dalle scadenze, potete farlo. Prendete dunque i vostri profili social e decidete di completarli, se carenti, e di aggiornarli laddove necessario.

## 7 DEDICATEVI ALLA SCRITTURA

Molti professionisti hanno la possibilità di scrivere articoli per magazine e riviste, oppure per quotidiani. Queste attività di content marketing sono ancora da molti considerate meno importanti delle attività professionali tradizionali (erroneamente!) e per questo trascurate e procrastinate. Ebbene, il momento della ripresa delle attività è un'ottima occasione per mettere mano a questi impegni da tempo lasciati nel cassetto. Datevi una scadenza, staccate il cellulare e dedicatevi all'attività autoriale.

Queste sono solo alcune regole per cominciare con il piede giusto le attività lavorative autunnali. Ricordatevi che l'unica cosa che davvero conta è mettere in pratica. Tutti i buoni propositi non servono a nulla se non sono seguiti da azioni concrete e portate avanti con costanza nel tempo. Partite con spirito positivo, quindi, anche nell'inserire sin da subito momenti della giornata dedicati alla vostra formazione e al recupero delle energie con attività fisica. Ricordatevi che se non avete tempo per pensare non avrete tempo per innovare e migliorare. Prendete subito il controllo del vostro tempo. Allenatevi a guardare solo avanti, a cogliere le opportunità in ogni situazione, a pensare alle soluzioni e non ai problemi. Date il giusto imprinting alla ripresa lavorativa. Chi ben inizia è a metà dell'opera, dice il detto popolare. Quindi, cominciate con il piede giusto, senza stress, senza problemi da affrontare, senza freno a mano tirato e... buona ripresa lavorativa a tutti!

\*Formatore e Coach specializzato sul target professionisti dell'area legale  
[@MarAlbCat](https://www.instagram.com/MarAlbCat)