

CAPOVOLGI
LA COVER!

SPECIALE OUTDOOR LA TUA ESTATE DI SPORT E BENESSERE

menshealth.it

Men's Health

giugno - luglio 2022

SCOLPISCI I MUSCOLI

RESISTENZA E FLESSIBILITÀ
CON IL CALISTHENICS

NICOLÒ MARTINENGI

NUOTO CONTROCORRENTE

Le medaglie olimpiche, la forza mentale
Il nuovo campione della rana si racconta

**I SEGRETI
PER BATTERE
IL CALDO**

Vacanze & lavoro

- ▶ STACCA DAVVERO PER RIGENERARTI
- ▶ I LUOGHI DA SOGNO SEMPRE CONNESSI

30

**TRUCCHI GENIALI
PER MANGIARE SANO**
(SENZA FARE LA DIETA)

**ALLENATI
ALL'APERTO**

Le palestre open air
che ti sorprenderanno

ISSN 1590-3575 P.I. 17/06/2022





Sei pronto a "staccare" davvero?

LA VACANZA TI ASPETTA, MA LA MENTE SI ARROVELLA GIÀ INVASA DAI PENSIERI. ECCO COME "DISCONNETTERSI" E GODERSI UN MERITATO RIPOSO

IN QUESTI TEMPI COSÌ TECNOLOGICI e pieni di urgenze la disconnessione sembra diventata un miraggio, come le isole senza wi-fi e i collegamenti telefonici. "Lui", il lavoro, si materializza ogni volta che guardi il telefono e noti una mail in arrivo o quando senti il suono dei messaggi in una delle numerosissime chat che affollano il tuo smartphone: famiglia, amici, compagni di allenamento e, naturalmente, colleghi di lavoro.

Ma andiamo con ordine e cerchiamo di capire perché staccare dal lavoro durante le vacanze è così importante.

I BENEFICI DELLA DISCONNESSIONE Quanti giorni di vera vacanza ti concedi in un anno? Per molti è probabile che la rispo-

sta sia un numero che si conta sulle dita di una mano. Per questo motivo "proteggere" quei giorni e staccare veramente è così importante.

Per riuscire a disconnettersi durante le vacanze dalle incombenze del lavoro, ciò che conta veramente, come per tutte le cose della vita, è volerlo davvero e, soprattutto, fare azioni che lo rendono possibile.

IL VALORE DELLA VACANZA

La vacanza rappresenta un momento nel quale stacciamo dai ritmi abituali, da giornate costruite a incastro in cui il dovere viene prima del piacere. In vacanza esercitiamo "la libertà di scelta": decidiamo noi i ritmi, i luoghi e viviamo in quello che si definisce "lozio creativo", momenti in cui si sperimenta la libertà assoluta, ossia poter fare quello che ci passa per la testa in quel preciso momento.

Le vacanze sono tali solo se permettono di staccare la mente dal lavoro facendo le cose che abbiamo voglia di fare; solo se i ritmi delle giornate sono più lenti; se frequen-

ti luoghi diversi da quelli abituali e se annulliamo i pensieri che le incombenze quotidiane impongono. Tutto questo rilassa, rigenera e ricarica di energia.

L'IMPORTANZA DEL RECUPERO

Chi lavora e in particolare chi ha ruoli di responsabilità vive quotidianamente l'esigenza di performance e di produttività e ha necessità di "scaricare" dopo tanto lavoro; esattamente come gli atleti sottoposti a stressanti allenamenti hanno bisogno di recuperare le energie. Per usare la metafora calcistica potremmo dire che non possiamo giocare per troppe settimane di fila tre partite a settimana, senza concederci un po' di recupero.

PIANIFICAZIONE E DELEGA

Per godere delle agognate ferie, soprattutto se sei il leader di un gruppo di lavoro, è fon-

damentale pianificare per tempo il lavoro e delegare ciò che è necessario, affinché tutto possa andare avanti normalmente anche in tua assenza. Prevedere e pianificare: questo è il mantra.

Sei un capo orgoglioso del fatto che i tuoi collaboratori possono cavarsela anche in tua assenza o ami sentirti indispensabile? Se la tua risposta è la seconda, ricordati che un leader raggiunge il suo più grande obiettivo quando porta i collaboratori a essere autonomi.

Non sei un manager ma sei l'unico in azien-

“ RILASSATI, RIGENERATI E RICARICA LE TUE ENERGIE ”



Nicoletta Tozzi
Professional Coach PCC della International Coaching Federation. Lavora come coach con atleti di diverse discipline sportive e con manager aziendali sviluppando percorsi di formazione in azienda e per le società sportive su: marketing, leadership e preparazione mentale.

da a svolgere o gestire una certa attività? In questo caso è importante rendere consapevole di questo il tuo responsabile in quanto potrebbe rappresentare un tallone d'Achille per l'organizzazione. Non ci sono infatti solo le ferie che possono mandare in crisi un'azienda ma anche assenze meno gestibili, come la malattia o altri eventi imprevisti.



STRATEGIE DI DISCONNESSIONE

- ✓ Pianifica per tempo il lavoro e delega ciò che è necessario
- ✓ Dedica solo 30 minuti al giorno alla gestione delle mail e alle chiamate urgenti
- ✓ Inserisci i messaggi di assenza nella mail e nel telefono
- ✓ Non rendere visibile sul cellulare l'arrivo delle mail
- ✓ Silenzia la chat dell'ufficio
- ✓ Chiudi i lavori aperti prima di partire

PROTEGGI LA TUA VACANZA

Secondo l'indagine del Randstad Workmonitor condotta in 34 Paesi nel 2020, il 71% degli italiani si sente libero di staccare la spina almeno durante le ferie, ma il 53% confessa di restare connesso per gestire attività di lavoro anche durante le vacanze. Questo conferma che per molti la disconnessione totale è un'utopia: ecco qualche consiglio pratico per gestire il lavoro in vacanza evitando una invasione degli spazi personali.

Se non riesci a staccare durante le vacanze, trova una modalità che ti permetta di circoscrivere il tempo dedicato al lavoro e di evitare che le questioni lavorative invadano tutta la giornata. L'ideale è definire un orario per rispondere alle mail e alle chiamate urgenti, rimanendo sconnessi per il resto del tempo.

Una strategia utile a ridurre le chiamate e le mail in arrivo durante le vacanze sono i messaggi di assenza che riceve chi scrive e telefona: in questo modo segnali il tuo stato *off* e la disponibilità a esserci solo per le questioni urgenti, un modo fermo ma gentile per "proteggere le tue vacanze".