

di necessità virtù

# Fuori ufficio

Visto che ti "tocca" lavorare da casa ancora per un po',  
tanto vale diventare pro in smart working, no?





TESTO DI CYAN TURAN. INTEGRAZIONI DI ADELAIDE BARIGOZZI. FOTO STOCKSY.

**L**avarti i denti alle 2 di pomeriggio! Stappare il rosé alle 18! Toglierti il pigiama... mai! Lavorare da casa può sembrare un sogno che si avvera. Ma per quanto possa essere allettante, non è il massimo per la tua carriera. Eppure la pandemia ha forzato manager e dipendenti a una sorta di prova generale di lavoro da remoto per tutti, dando un utile scossone alla mentalità tradizionale. Parola di Karen Eyre-White, fondatrice di Go Do, società di productivity coaching a Londra. Secondo lei, sempre più persone opereranno in modalità flessibile: «Con la giusta impostazione a trarne beneficio saranno tutti, l'azienda e il singolo. Oggi siamo più a nostro agio con i meeting online su Zoom o Skype». Annette King, CEO di Publicis Groupe UK, aveva varato la policy di smart working già nel 2019. «Quando l'organico lavora al 100% da remoto, devi fidarti dei tuoi collaboratori, essere sensibile alle loro esigenze e mantenere con tutti una comunicazione costante assicurandoli in particolare nei momenti critici». Perciò, se stai lavorando fuori ufficio, ecco come farlo con successo.

#### **CREA IL TUO SPAZIO**

A meno che tu non sia Chiara Ferragni è probabile che non avrai una vasta scelta di stanze da convertire in un home office iperinstagrammabile. E qui ti

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## di necessità virtù

aiuta Vicky Silverthorn, coach dell'ordine e autrice di *Start With The Sock Drawer* (€ 4,49 su Amazon)

- Scegli una stanza luminosa e assicurati che sullo schermo del pc non ci siano riflessi.
- Trova una scatola o un cassetto dove riporre facilmente gli strumenti di lavoro a fine giornata, così crei una separazione mentale tra ufficio e casa.
- Se possibile usa una sedia ergonomica, oppure una che sostenga la schiena, e alza il visore del computer a livello degli occhi usando dei libri, per non ingobbirti.
- Se usi il tavolo da pranzo come scrivania, la sera metti un vaso di fiori o un soprammobile a indicare che per oggi il lavoro è finito.

### SEGUI UNA ROUTINE

Datti la carica ogni giorno con i rituali energizzanti suggeriti da Mira Manek, autrice di *Prajna: Ayurvedic Rituals for Happiness* (da € 9,49 su Amazon).

- Appena sveglia sorridi e metti per iscritto 3-4 cose di cui sei grata.
- Crea una playlist di brani che ti rendono felice da sentire di primo mattino.
- Mentre li ascolti fai dei respiri profondi trattenendo l'aria per 6-8 secondi; visualizza l'ossigeno che entra nel tuo corpo.
- Poi bevi 2-4 bicchieri d'acqua a temperatura ambiente o tiepida.
- Dopo la doccia, preparati un infuso con zenzero grattugiato, curcuma e



Stabilisci un programma per le tue giornate. Anche se non hai nessun treno da prendere, rispetta un orario.

cannella in una tazza di acqua calda con miele. Fa bene al sistema immunitario.

### SII PRODUTTIVA

A casa rendi meno? «Lavorare da remoto è differente a seconda se sei introversa o estroversa. Nel primo caso ti troverai bene, ma nel secondo potresti soffrirne», dice Karen Eyre-White. Qui le sue dritte.

#### Se sei un tipo socievole

- Telefona o videochiama, invece di mandare mail.
- Fai squadra con una

collaboratrice. Sentitevi ogni mattina e confrontate i vostri obiettivi. Rispettare impegni presi con altri è più facile.

- Chiama in videochiamata una collega e poi dedicati alle tue incombenze lasciando il collegamento aperto. Ti sembrerà di essere in ufficio.

#### Se sei un tipo solitario

- Ricorri a messaggi di testo o telefonate, invece delle videoconferenze.
- Sfrutta i lati positivi: lavorare da remoto ti semplifica molte cose perché ti è più facile concentrarti.

- Se devi focalizzarti su un progetto, avverti il capo ed eclissati dalle piattaforme di chat per qualche ora. Certe ti permettono di impostare emoji di status per far sapere cosa stai facendo.

#### Per tutti

- Crea una routine e seguila: serve a evitare il burnout. Sei a rischio perché potresti lavorare sempre. Anche se non hai nessun treno da prendere, rispetta un orario.
- Se anche il tuo coinquilino lavora da casa, sistematevi in stanze separate e cercate



**NON SOLO SKYPE: USA I TOOL GIUSTI**

#### SLACK

La chat che ti consente anche di inviare documenti e fare videochiamate è tra le piattaforme più usate dalle aziende.

#### GOOGLE MEET

Può supportare fino a 100 partecipanti e permette la condivisione dello schermo per presentare documenti. È free e per usarlo ti basta avere un account Google.

#### MICROSOFT TEAMS

Sul cellulare puoi vedere solo quattro persone alla volta, ma è ideale per videochiamate di gruppi ristretti.

#### ZOOM

Permette di tenere webinar con fino a 100 persone. È gratis e ci sono pure i filtri. Da urlò!

#### HOUSEPARTY

Questa app divertente è meglio riservarla alle chiamate personali. Perfetta nel dopolavoro, per fare due chiacchiere con gli amici.

di conciliare le esigenze. Potrete avere i vantaggi del contatto sociale ma senza sconfinamenti.

- Tendi a rimandare le scadenze? Aggira l'ostacolo con un trucco: impegnati a fare il primo step – anche solo creare un file di Word o scrivere il titolo – una volta partita andrai avanti.
- Fraziona la tua giornata in blocchi di 45 minuti. Usa un timer: quando suona fermati per 3-5 minuti (fai un tè, carica la lavatrice).
- Disattiva le notifiche delle mail, controlla la posta a orari prestabiliti.

## Le dritte delle smart worker di successo

#### Anna Testa, sales specialist digitization – innovation, Cisco

«Nella mia compagnia si fa smart working da sempre ed è un sistema che funziona a patto di avere una tecnologia che ti supporta. È il nostro campo, quindi siamo avvantaggiati. Viceversa, se hai la possibilità di essere sempre connessa rischi di lavorare 24h. Perciò è essenziale ritagliarsi spazi per sé, coltivare le relazioni, fare sport».

#### Arianna Stefanoni, head of conversational AI, iGenius

«In ufficio la pausa spesso è un'estensione del lavoro, tra caffè e riunioni nei corridoi: sfrutta il lusso di poterti rilassare nei tuoi spazi e concediti una microsessione di stretching, qualche pagina del libro che stai leggendo o, perché no, un power nap (riposino al lavoro) per ricaricare le batterie».

#### Bea Buozi, scrittrice; il suo ultimo romanzo *Love trotter* (SEM, € 17) parla di lavoro nomade digitale e amore

«Se come me sei quadrupede munita puoi fare pausa per portare Fido al parco. Lui ti ringrazierà e tu performerai meglio: bastano 10 minuti. Almeno una volta a settimana, poi, vestiti da ufficio. E alle conference call evita il look a metà (sopra camicetta, sotto pigiama): perché imbruttirsi?».

#### Arlinda Laska, marketing manager in ambito tech e fondatrice del sito *donnaincarriera.com*

«È facile perdere il contatto umano lavorando da casa ma le relazioni professionali sono importanti per la carriera e il tuo benessere. Scrivi mai ai colleghi per sapere come stanno? Parlate di come ognuno può lavorare al meglio per sé e gli altri in questa modalità? Comunicare ti aiuterà anche a mettere giusti paletti tra lavoro e vita privata».

#### Emma Gannon, podcaster e autrice di *The Multi-Hyphen Method* (su Amazon da € 4,49) sul business digitale

«Io uso il tempo che trascorrerei sui mezzi pubblici per fare una vera colazione. Poi scrivo a mano una lista degli obiettivi per la giornata. Un altro consiglio? Decidi in anticipo quando chiudere il pc, altrimenti ti ritrovi a fare notte».