#SMARTLIFE

Per lavorare meglio, non di più!

COME RIDURRE LO STRESS E PREVENIRE IL BURNOUT

GESTIONE DELLO STRESS

Il **Burnout** può emergere quando, sul lavoro, sopporti periodi di **stress eccessivo** per un lasso di tempo troppo prolungato.

SI TRATTA DI UNA VERA E PROPRIA SINDROME RICONOSCIUTA DAL 2019 DALL'OMS.

I PRINCIPALI INDIZI DI BURNOUT SONO:

- Avverti una costante stanchezza
- Ti innervosisci molto facilmente
- Ti senti demoralizzatə
- La tua produttività è calata
- Hai scarsa motivazione
- Fai fatica a dormire

COME PREVENIRE IL BURNOUT

Ci sono alcune **abitudini**
che puoi prendere
per recuperare le tue energie
ed evitare di arrivare al *Burnout.

Vediamole insieme.

*Se senti invece che sei già in fase di Burnout,
il miglior consiglio è di rivolgerti a unə specialista
in materia per avere un valido supporto.

1. PRENDITI CURA DEL FISICO

- Dormi un numero di ore adeguato
- Fai attività fisica
- Cura l'alimentazione

2. CURA LA TUA POSTAZIONE DI LAVORO

L'ambiente in cui lavori
deve metterti a tuo agio.

Se stai tutto il giorno al computer
dovrai avere una scrivania spaziosa,
una sedia comoda,
la possibilità di regolare lo schermo
alla giusta altezza, ecc...

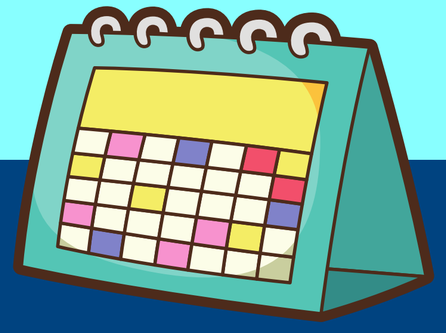
3. FAI UNA COSA ALLA VOLTA

L'abitudine a fare più cose contemporaneamente consuma molta energia mentale e non ti garantisce precisione. Abituati ad affrontare un task alla volta.

4. DEFINISCI LE PRIORITÀ E DÌ PURE QUALCHE NO

Quando le attività diventano troppe puoi:

- Fare una lista e individuare quali sono più **importanti** e quali meno
- **Delegare** quelle che può svolgere qualcun altro
- Decidere di **NON fare** quelle che non sono imprescindibili



E TU COME GESTISCI I PERIODI DI STRESS SUL LAVORO?

FACCELO SAPERE NEI COMMENTI!