

SERENITA' A LAVORO? 6 CONSIGLI DA METTERE IN PRATICA

1 Ottobre 2019



Essere felici a lavoro? Si può.

Marie Tourell Soderberg, autrice del bestseller "Hygge: il metodo danese per vivere felici", ha stilato una lista di sei consigli per essere sereni a lavoro.

Pochi e piccoli accorgimenti per stare bene in ufficio e lavorare con tranquillità, pronti a metterli in pratica?

1. Personalizzare la scrivania

In Danimarca regna lo stile "Hygge", uno stile di vita basato sulla rilassatezza e la positività. In ufficio si possono raggiungere personalizzando la propria scrivania, rendendola più "familiare" con oggetti personali e a cui teniamo.

2. Rendere l'ufficio più "verde"

L'ideale sarebbe lavorare all'aperto ma se non è possibile, si può portare un po' di "verde" in ufficio: "la natura", infatti, di per sé trasmette tranquillità e un angolo di fiori o piante aiuta a staccare la mente oltre che accendere la creatività.

3. Indossare le cuffie per concentrarsi

I vostri colleghi di scrivania sono "rumorosi"? Fate fatica a concentrarvi? La soluzione è munirsi di un bel paio di cuffie. In questo modo riuscirete a "isolarvi" e mantenere la concentrazione. Altro beneficio? Nei momenti di pausa, saranno utili per ascoltare un po' di musica.

4. Non saltare la pausa pranzo

Lavorare, lavorare, lavorare senza sosta? No, grazie. È fondamentale fare le giuste pause e, soprattutto, non saltare la pausa pranzo. Oltre a dare all'organismo il "carburante" per lavorare meglio, fare la pausa aiuta la mente a ricaricarsi. "No" anche a mangiare alla scrivania, davanti al computer: deve trattarsi di un'eccezione. Se riuscite, organizzate una pausa pranzo fuori dall'ufficio o una passeggiata prima di ritornare alle vostre attività.

5. Sfruttare un divano...se c'è!

Divano, poltrona, sofà, tutto purché non sia una sedia. Il comfort di essere seduti porterà a svolgere attività come l'invio di mail o telefonate in maniera più rilassata e produttiva.

6. Stringere rapporti con i colleghi

Avere rapporti amichevoli aiuta a creare un ambiente sereno: non bisogna cercare migliori amici ma neanche scambiare con i colleghi solo un saluto a inizio giornata. Dialogare, esporre idee, farsi conoscere: in questo modo, come sostiene lo stile Hygge, essere apprezzati sul luogo di lavoro renderà il clima migliore e si troveranno preziosi alleati sui cui contare, soprattutto nei momenti di difficoltà.

[HUMANGEST](#)