

**Lavoro** I consigli di QuoJobis per chi cerca una nuova occupazione

di Maria Rita Meucci

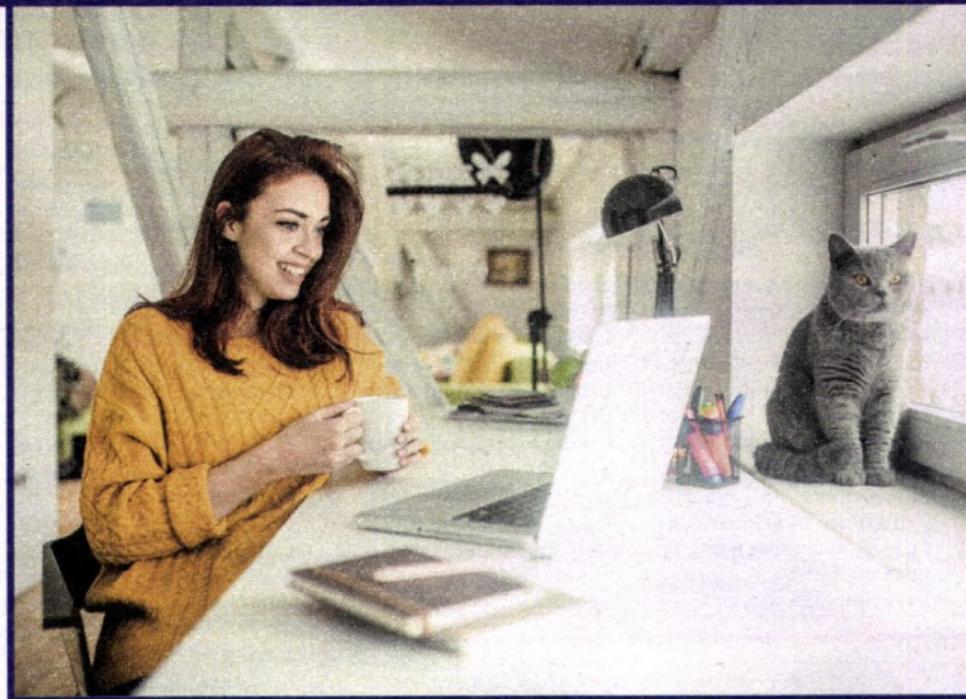
# Smart working: qualche consiglio per l'uso

**Gli eventi attuali ci costringono a ripensare alla nostra quotidianità lavorativa. Meglio non perdere il senso del tempo: curiamo il nostro aspetto e manteniamo gli stessi ritmi**

**C**i sembra importante, in questo periodo di emergenza nazionale, parlare nuovamente di smart working, tema che fino a ora è apparso come qualcosa, in fondo, abbastanza lontano da quasi tutti noi, praticato soprattutto da grandi aziende e multinazionali. Gli eventi che abbiamo vissuto e stiamo vivendo in questi giorni ci hanno messo a contatto stretto con questa modalità di lavoro nuova che ha molti vantaggi, compreso il calo dell'inquinamento ambientale, ma anche qualche difficoltà personale di adattamento da mettere in conto. Vogliamo dare solo qualche semplice suggerimento per lavorare bene, non farsi prendere dallo sconforto, ma soprattutto rimanere lucidi.

## Risparmiamo il tempo degli spostamenti

Non dobbiamo, in primo luogo, perdere il senso del tempo, il ritmo della giornata. Meglio non lavorare in pigiama: alziamoci come faremmo per andare al lavoro, facendo colazione e doccia, vestendoci e mettendoci alla scrivania. Anche perché in caso di videochiamate o riunioni in Skype il nostro aspetto non può, certo, essere trascurato. C'è un confine preciso fra lavorare da casa e stare a casa. Lavorare da casa significa avere gli stessi ritmi e le stesse abitudini del lavoro in ufficio, con il vantaggio di risparmiare una notevole quantità di tempo impiegato abitualmente in viaggi e trasferimenti. Diamoci un tempo preciso di lavoro e nell'in-



tervallo possiamo fare tutto quello che vogliamo: seguire i figli, cucinare, fare la spesa, la lavatrice. Il tempo del lavoro deve essere esattamente delimitato. È una regola importante che ci impedirà di staccare continuamente per fare altro, interrompendo il ritmo e rendendo sempre più difficile riprendere il filo dei nostri ragionamenti. Le otto ore da dedicare al lavoro devono essere comprese in un tempo preciso, anche se non siamo controllati.

Anche il luogo di lavoro è molto importante. Avere uno studio, un luogo dedicato, è ovviamente la soluzione migliore, ma non tutti ne hanno uno: va bene qualsiasi tavolo, purché in un angolo il più possibile nostro, e se anche è il tavolo di cucina, per le ore in cui lavoriamo è il nostro

assoluto spazio. Teniamo il tavolo ordinato o pieno di post-it, dipende dalle abitudini di ciascuno, ma deve diventare il nostro spazio di lavoro. Lavorare dal divano o dal letto, oltre a essere profondamente scomodo, non è consigliabile soprattutto da un punto di vista di concentrazione.

Interrompiamo, ogni tanto, per un caffè, una tisana, uno spuntino, come faremmo normalmente al lavoro, quando abbiamo bisogno di prenderci una pausa da quello che stiamo facendo, quando abbiamo bisogno di staccare per riflettere meglio. Meglio non riempire il frigorifero di snack ipercalorici, ne andrebbe di mezzo la nostra linea e la nostra salute. Non uscire per lavorare non significa per forza rinuncia-

re al movimento: quando abbiamo finito con i nostri doveri lavorativi, si a sedute di ginnastica in casa, magari scaricando qualche tutorial di esperti.

Un'altra ansia che può assalire è quella di sentirsi distaccati dalla realtà, lontani dai colleghi, in qualche modo dimenticati. Cerchiamo di superarla sentendoci spesso con loro, facendo videochiamate che ci consentono di parlare di lavoro, ma anche di sorriderci, di scherzare e di comunicare in un modo più caldo rispetto alle mail. Teniamoci in contatto con WhatsApp e alleggeriamo le comunicazioni con qualche emoticon divertente, sforziamoci, comunque, di sentirci parte di qualcosa. Il senso di straniamento è molto pericoloso e può creare frustrazione. **V**