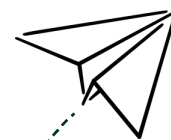


APLANA

Guida pratica al rientro dalle ferie



Come rientrare in **partita** dopo un “lungo” momento di pausa,



non farsi **divorare dall’ansia**



e **vivere felici.**



Okay, forse **non l’ultimo punto**,
ma i primi due sicuramente **si!**



🔊 **A chi è rivolta?** - A chiunque, responsabili, dipendenti, team..!

📌 **Come funziona?** - E' tutto spiegato nella pagine che seguono. Ti basta stampare o compilare in pdf il documento!

👁️ **Ne vale la pena?** - Assolutamente si. Il modulo è diretto al punto e pragmatico.

E poi, provare non costa nulla, no?! 😊

Rientro dalle ferie starterpack

Fermarsi, assaporare il momento, sentire che il tempo sembra essersi fermato, almeno per un attimo, è una delle sensazioni più belle che possiamo provare. Sensazione che, di norma, proviamo quando siamo in **ferie**, quando *l'ansia e lo stress del lavoro non diventano altro se non un lieve brusio di sottofondo*. Per molti di noi quegli attimi dovrebbero durare di più, per altri ancora durano veramente troppo. Ciò che ci accomuna tutti, alla fine, è la **necessità di dover riprendere** da dove si è lasciato **il lavoro** precedente con l'enorme rischio di farci travolgere nuovamente dall'ansia e dal pensiero di dover *“recuperare due settimane di stop”*.

In questo ci possiamo rispecchiare tutti quanti ed ecco perché, noi di **Aplana**, abbiamo deciso di farti **un regalo** per aiutarti a vivere questa ripresa con un **sapore completamente diverso**, facendo sì di non vanificare gli *sforzi fatti in vacanza* per **rilassarti**.

Cosa troverai in questo pacchetto omaggio:

- Alcuni **consigli pratici** da tenere a mente per combattere l'ansia da rientro
- Un modulo per delineare al meglio i tuoi **obiettivi**, per te, la tua squadra o insieme ai tuoi colleghi!
- Uno strumento per **valutare i progressi** svolti

Consigli pratici, il self-talk a lavoro

Con il termine *self talk*, intendiamo il nostro dialogo interno. Tutti noi parliamo a noi stessi, chi in maniera positiva, chi in maniera negativa. Sono stati fatti molti studi in merito ed è emerso che circa l'80% dei nostri pensieri è negativo. Proseguendo su questa linea capiamo perché è davvero importante essere consapevoli del nostro *tono interiore*, quello che anima i pensieri che ci scorrono per la mente tutti i giorni. Per rendere **positivo e utile** il talk interno a lavoro ricordiamoci che:

- **Non tutto dipende da noi!** Cerchiamo di delineare quali responsabilità abbiamo e quali non ci competono.
- Se scegliamo di *fare di più* dobbiamo essere consapevoli della nostra scelta e vederla come motivo di **autoriconoscimento** delle proprie abilità. Non sabotiamoci da soli, creando un loop negativo dove si attende il giudizio positivo di un esterno. Questo potrebbe non arrivare subito per vari motivi, di cui non abbiamo nemmeno idea. Cerchiamo di essere **supporter di noi stessi**.
- Non devi **recuperare due settimane di lavoro perso**, devi iniziare un nuovo capitolo! Il modo peggiore per rientrare è credere a questa frase. Le ferie non devono venire intese come un blocco della produzione, piuttosto come un **modo per migliorare la produttività**.
- **Riprendi con costanza il ritmo produttivo e non sentirti in colpa** se ti sarà richiesto del tempo per tornare ad essere efficiente come prima. Pensa al lavoro come all'attività fisica. Dopo un breve periodo di ferma è indispensabile riprendere gradualmente con esercizi di attivazione.

Ora che questi punti sono stati spiegati, prendine nota! Siamo sicuri che andrà tutto bene!

Nuovi obiettivi da raggiungere

Un ottimo modo per rivalutare sé stessi ed il proprio lavoro è scegliere quale strada intraprendere durante il prossimo anno produttivo. Nei bisogni umani vi è da sempre la necessità di una crescita costante. Ora, **definire un obiettivo** è cruciale sia per **sentirsi individui capaci** di cambiare sia per **diminuire l'ansia e lo stress** dati dalle diverse mansioni svolte. Avere una direzione da seguire è anche un ottimo modo per riprendere con leggerezza e tranquillità il lavoro, senza sentirsi sopraffatti.

Ti chiediamo di scegliere, per le tre categorie proposte, un obiettivo che vorresti ottenere da qui a 3 mesi. Ognuna delle voci indica una dimensione ben precisa, che implica tempi e modi di risoluzione diversi. Non aver paura se non ottieni tre successi sin da subito, ogni frutto ha un tempo di maturazione diverso!

Scegli e indica almeno un obiettivo Emozionale da raggiungere.	Scegli e indica almeno un obiettivo Professionale da raggiungere.	Scegli e indica almeno un obiettivo di Prestazione da raggiungere.
(Questo tipo di obiettivo deve essere personale, un esempio è <i>migliorare la propria leadership o la propria resilienza alle emozioni negative.</i>)	(Qui facciamo riferimento ad un obiettivo di <i>conoscenza</i> , utile per migliorare la propria posizione lavorativa. <i>Può essere un corso di lingua estera o sull'uso di strumenti specifici.</i>)	(Un traguardo nel proprio lavoro quotidiano. Tentare di migliorare la produttività dandosi un obiettivo numerico, <i>come contattare almeno 30 persone al giorno, produrre tot entro un orario preciso.</i>)

Noi abbiamo messo 3 celle, ma anche un solo obiettivo è già un grande traguardo! Inoltre, specie nel terzo punto, si tratta anche di *mantenere* uno standard raggiunto. **La costanza è cruciale, non scordarlo!**

Raggiungimento degli obiettivi

Una delle parti più difficili è capire se e quando un target è stato raggiunto. L'unico vero modo per realizzare questo passaggio è porvi la giusta dose di attenzione.

Vi forniamo uno schema per tenere traccia degli obiettivi raggiunti, consideratelo come la continuazione dell'esercizio precedente. Per ogni obiettivo segnato sopra cercate una o più condizioni che lo soddisfino, poi scrivete quella risposta nella casella sottostante. Una volta raggiunti i punti indispensabili per il raggiungimento del traguardo spuntate le caselle in questione.

In men che non si dica vedrete quanto lontani o vicini siete arrivati al vostro obiettivo!

Come faccio a sapere se ho raggiunto il mio obiettivo Emozionale?	Come faccio a sapere se ho raggiunto il mio obiettivo Professionale?	Come faccio a sapere se ho raggiunto il mio obiettivo di Prestazione?

Darsi una regolata

Potrebbe accadere che la vostra strategia di punta non abbia sortito l'effetto desiderato. Cosa fare allora per porvi rimedio? Come si potrebbe cambiare rotta? Noi vi suggeriamo, una volta decisa una strategia da seguire, di valutarne prima gli esiti per qualche tempo e, se i risultati tardano ad arrivare, di rifarvi a questo semplice schema nel quale saranno presenti tre voci:

Analizza	Obiettivo Emozionale	Obiettivo Professionale	Obiettivo di Prestazione
Cosa sta funzionando?:			
Cosa non sta funzionando:			
Cosa potrebbe funzionare?:			

Lo schema sarà una guida per cogliere i punti deboli e quelli forti della vostra strategia. In questo modo l'automonitoraggio che andrete a compiere vi guiderà nella giusta direzione. Inoltre non va mai dimenticato che, spesso, ci diamo degli obiettivi che possono mutare nel corso del tempo. Abbracciarli equivale ad essere parte del processo di crescita.

Speriamo che questo booklet vi possa essere d'aiuto

Ora che siete tornati alla routine, il nostro più grande augurio è quello di poter riprendere il lavoro con serenità, godendovi ogni istante e crescendo personalmente e professionalmente giorno dopo giorno.

Per qualsiasi domanda o informazione, noi di Aplana siamo a vostra disposizione. Vi lasciamo la nostra lista di contatti, pronti a rispondere alle vostre esigenze o se, semplicemente, volete saperne di più!

Come recita il nostro motto, *“Verso l’alto”* così vi auguriamo di raggiungere le vette dei vostri obiettivi. Ci hanno detto che da lassù la vista è davvero stupenda!

Chi siamo



Aplana è una realtà che si occupa di selezione, formazione ed empowerment. Siamo un team giovane, composto da psicologi che ha a cuore il miglioramento della qualità della vita in azienda oltre che l'incremento della prestazione lavorativa.

Abbiamo collaborato con varie aziende implementando **nuove strategie** per affinare le *soft skills* di manager, dipendenti e responsabili.

Se vuoi saperne di più puoi contattarci via mail, telefono o sul nostro sito. Non vediamo l'ora di poterti aiutare a performare al meglio e vivere serenamente l'attività nella quale spendiamo più tempo in assoluto: **il lavoro!**



www.aplana.it



info@aplana.it



333 6508692
346 6422911



Net Tower, Piazza Aldo Moro n.10; Padova, 35129

Ci trovi anche sui social!



APLANA