

# L'energia manageriale

**Author :** Antonello Goi

**Date :** 2 Settembre 2019



Tutte le mattine si distendono sulle città con il loro carico di aspettative e si danno il cambio soleggiate, nuvolose, fredde, calde, sfogliando il calendario. E tutte le mattine migliaia di donne e di uomini salgono sugli autobus, sui tram, sulle metropolitane, stipati nei vagoni dei treni per pendolari. Seduti, con lo smartphone nelle mani, fanno correre sui display le dita come formiche che scappano dal formicaio, oppure aggrappati ai corrimano come rocciatori intenti alla scalata, appoggiati alle schiene, premuti e scossi dagli improvvisi rallentamenti. Le voci si rincorrono alte, basse come la risacca che si infrange sulla battigia. Qualche volto è pensieroso, con lo sguardo proiettato fuori dai finestrini, qua e là un sorriso come il guizzo della coda di una lucertola mentre si infila in una fessura di un muretto al sole, le pieghe della bocca di qualcuno dipingono una mesta tristezza, come il volo di una farfalla nera.

Se dovessimo chiedere a tutte queste persone dove stando andando avremmo la stessa risposta: **a lavorare.**

In fisica, il lavoro è l'energia scambiata tra due sistemi attraverso l'azione di una forza o una risultante di forze, quando un oggetto subisce uno spostamento e la forza ha una componente significativa nella direzione dello spostamento.

Nel linguaggio comune, la parola *lavoro* è applicata a qualsiasi forma di attività, fisica o mentale, che sia in grado di produrre un risultato, dallo scaricare frutta al mercato all'ingrosso al dirigere una grande industria. In questa prospettiva il lavoro deve corrispondere ad una attività che soddisfa una esigenza sociale. Il lavoro è facilmente riconoscibile dall'attività complessivamente considerata e dalle operatività concrete che la persona svolge realmente e può essere definito dall'investimento congiunto di energie fisiche e mentali, dalla tensione verso un obiettivo, la disponibilità o l'obbligo a perseguirlo.

*Ogni attività lavorativa richiede energia.*

L'energia non può essere né creata e né distrutta. L'energia può essere trasformata da una forma all'altra, ma la quantità totale dell'energia non varia mai.

Attualmente il lavoro, nelle sue modalità prevalenti, ha superato l'impiego della sola forza intesa come sforzo muscolare. Le attività specializzate richiedono una maggiore applicazione intellettuale che necessita sempre di una fonte di energia. Si può essere stanchi fisicamente, ma si può essere stanchi senza poterne attribuire le cause, dopo una giornata trascorsa seduti ad una scrivania.

Nella clinica, la **stanchezza** è uno dei sintomi che accompagnano condizioni particolari riferibili a cause organiche. In assenza di questi, la stanchezza non può essere diagnosticata come una patologia, ma assume una tonalità emotiva, con una sensazione psicologica di inadeguatezza che si traduce nella percezione di un importante segnale di riduzione dell'energia necessaria a perseguire ciò che si deve fare.

Il sentirsi stanchi e l'essere realmente stanchi sono due fatti sostanzialmente diversi, tanto che la stanchezza non può essere valutata correttamente solo sulla base di una sensazione. La stanchezza reale corrisponde ad una reale diminuzione della capacità lavorativa. Una giornata *di lavoro mentale*, per quanto affaticante, non stanca realmente: si può avvertire la sensazione di essere stanchi, ma in realtà si possiede ancora sufficiente energia per svolgere altro lavoro. In altre parole, la "pila" non è ancora del tutto scarica.

La stanchezza che colpisce prevalentemente le persone che occupano posizioni di responsabilità si manifesta con una indefinita sensazione di debolezza che si distilla in poca voglia di fare o nell'angoscia di credere di non aver sufficiente vigore per fare ciò che si ritiene indispensabile.

«Sono un incapace!» è una segreta coscienza autocritica le cui motivazioni devono essere portate alla luce, perché ci presentano una visione distorta della realtà, così che ci sentiamo incapaci di affrontarla. Bisogna imparare a bloccare i pensieri negativi prima che questi possano provocare una emotività capace di innescare sentimenti di inadeguatezza, che troveranno inevitabilmente un appello nel fatto che in fin dei conti «ne ho il diritto, sono così stanco!».

Non è l'umore che può influenzare i nostri pensieri, ma, al contrario, sono i pensieri che governano il nostro umore.

Allora bisogna riflettere perché le motivazioni si azzerano, il pensiero si immobilizza, il mondo circostante diventa come una fotografia sfuocata, in bianco e nero.

Una fatale sensazione di rinuncia pervade i pensieri e la *voglia di fare* viene sostituita dalla mancanza di entusiasmo, l'orientamento alla rinuncia, il conflitto, il timore di decidere, l'ansia, l'irritazione e l'aggressività, la sfiducia che diventano le principali maligne abitudini come fattori debilitanti.

L'energia del manager è un combustibile costoso. Occorre utilizzarla senza sprechi.

*In sintesi: il manager efficiente non è mai stanco.*

L'aver scoperto che la stanchezza non è un fatto fisico ma, quasi sempre, un fatto psicologico

deve convincervi che è strategico utilizzare le vostre energie per decidere cosa realmente volete dalla vita e andarlo a prendere.

Conoscere sé stessi è la regola di base per sapere quanto consumiamo e quando è il momento di ricaricarsi attraverso un riposo adatto.

Riflettete sul vostro stile direzionale e auto-valutate l'intensità delle vostre *emozioni* per ciascuno dei seguenti *item*.

## La mancanza di entusiasmo

È uno dei principali sintomi della stanchezza psicologica.

Soffrirne significa sottrarsi agli impegni prendendo come scusante una incapacità fisica mentre si è pronti ad affrontare con efficienza altri impegni ritenuti più allettanti.

Appassionarsi al proprio lavoro è un potente ricostituente per il manager che ha come effetti benefici l'approfondimento delle proprie conoscenze, la gratificazione che deprime il senso della stanchezza, l'aumento dell'auto-fiducia che tiene viva l'auto-stima e la maggior facilità a superare condizioni di stress. L'entusiasmo ha anche un effetto contagioso per l'ambiente circostante, generando maggior orientamento alla collaborazione e al miglioramento del benessere organizzativo del gruppo che si gestisce.

È importante agevolare l'entusiasmo per prevenire la caduta in stati di malessere ed è importante recuperarlo nel momento in cui l'abbiamo perduto e ci ritroviamo in sofferenza. E bisogna alimentarlo: non vivere solo dell'entusiasmo che giunge in occasione di qualche particolare evento, ma mantenere fattiva la curiosità di conoscere sempre tutto ciò che può destare la nostra passione, affrontando gli obiettivi senza paura di non essere capace di farlo correttamente, nel gestire con ottimismo la variabilità delle situazioni, ad avere fiducia del proprio futuro e nelle proprie possibilità. In sintesi: sentirsi protagonista del destino.

La mancanza di entusiasmo dissipa energia e contribuisce alla percezione della stanchezza.

Quante volte avverto una mancanza di entusiasmo?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempr

## La rinuncia

Una subdola percezione di stanchezza viene iniettata dall'orientamento alla rinuncia. Un atteggiamento che si incrementa con un progressivo isolamento e regressione della persona.

Raramente un obiettivo di una certa importanza è a portata di mano e quasi sempre richiede impegno per essere raggiunto, tuttavia spesso ci si ritiene erroneamente non all'altezza di poterlo raggiungere. Di fronte a questa possibilità, la reazione coincide con l'assumere rapidamente il ruolo dello stanco, dell'ammalato che non è strettamente giustificata dalla realtà. E può aggravarsi quando ci si convince che anche gli altri condividono il fatto che non siamo in

grado di fare ciò che ci è stato assegnato.

Talvolta non è possibile comprendere subito quali siano le modalità corrette con le quali portare a termine un progetto. Tuttavia prima di rinunciare è indispensabile capire se sia stata fatta una fattibile programmazione e se siano state eseguite realisticamente tutte le operazioni necessarie e se si siano rispettate le tempistiche.

Infatti, ciò che spesso fa la differenza sta proprio nella perseveranza con la quale si lavora: intoppi, *impasse*, difficoltà fanno parte dell'indeterminabile ed è importante non scoraggiarsi pensando subito che non ci sia modo di arrivare all'obiettivo.

La mancanza di perseveranza o l'abbandonare troppo presto sono tra le cause principali di fallimento di qualsiasi impresa.

L'autostima e il punto di partenza per reagire al desiderio di *mollare tutto* e la tenacia costituisce la fermezza necessaria a compiere una scelta e a portarla alle sue ultime conseguenze.

La tenacia inietta volontà di fare che contribuisce a mantenere elevato il livello di energia necessario a raggiungere il successo.

Quante volte mi capita di cercare di rinunciare?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempre

## Il conflitto

In una struttura organizzativa può avvenire di dover affrontare una situazione conflittuale su più livelli: direttamente con i collaboratori o tra i collaboratori, con i colleghi, con la direzione organizzativa.

Una situazione di conflitto può generare una percezione di stanchezza. Il conflitto consuma energia psicologica che si ripercuote su quella fisica. Il conflitto emotivo e l'indecisione che spesso ne deriva orientano all'inazione come difesa contro una situazione intesa come priva di vie d'uscita.

Il manager che sa - e vuole - prevenire ed eliminare le situazioni conflittuali realizza il massimo della coerenza tra la sua personalità, quella dei suoi collaboratori e le caratteristiche dell'azienda. È il responsabile che sa definire obiettivi, comunicare e diffondere l'efficienza, sa essere un buon negoziatore, sa informare e far partecipare le sue risorse alle proprie decisioni evitando di doversi appoggiare all'emotività, è attento ai segnali deboli di malessere, affronta tempestivamente le divergenze al primo manifestarsi, sa affrontare il dissenso.

Quante volte mi capita di entrare in conflitto?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempre

## Il timore

Il timore è una delle emozioni che maggiormente consumano la vostra energia fino a farvi trovare rapidamente in riserva, proprio quando è il momento di averne maggiore necessità.

Il timore si manifesta al verificarsi di una situazione nuova e soprattutto priva di riferimenti esperienziali che genera una tensione apprensiva, o di irrequietezza, che sorge dal percepire come imminente un pericolo, sia pure vago e d'origine sconosciuta, in ciò che si deve operare, con prevalenza di sentimenti che possono limitare una adeguata presa di decisione o di continuità d'impegno nello svolgimento del compito assegnato.

Il conflitto che ne deriva è quello tra il senso del dovere che da una parte spinge all'azione e dall'altra l'immobilismo decisionale determinato dall'apprensione di commettere errori. E maggiore è la durata del conflitto, maggiore sarà il consumo di energia.

Non sapere dove andare o quali decisioni prendere è, in genere, uno dei primi elementi che causano lo scoraggiamento. Datevi un obiettivo. Un obiettivo impone la direzione, aiuta a dissipare le paure e a distruggere le incertezze. È fondamentale, però, che nella definizione del proprio cammino si operi un'autoanalisi veramente aderente alle capacità personali e alla realtà che ci circonda. Poi occorre la volontà di scoprire, anche nella routine, qualcosa di insolito, un nuovo motivo di apprendimento.

Non sprecate energia ad affrontare dei "baubau", ma progettate un piano d'azione realistico. Fate subito quello che più temete per acquisire l'abitudine ad essere risolti a fronte delle avversità.

Ricordatevi che l'evitare di fare ciò che non vi è gradito è un catalizzatore per la mancanza di fiducia in sé stessi. Andate incontro alle situazioni nuove: ognuna è un'occasione di esperienza e di apprendimento. Imparate a rilassarvi mentalmente cancellando le sensazioni sgradevoli che possono turbarvi e con il soffermare il vostro pensiero su ciò che di gradevole vi è successo o potrebbe succedere.

Quante volte mi capita di avere timore?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempr

## **L'irritazione**

Nella vita di ogni giorno ci si può trovare in ambiti relazionali che comportano uno sperpero di energie tale da deprimere una persona e renderla incapace di fornire risposte adeguate. Se si è costantemente irritati, un certo impegno fisico deve essere rivolto a combattere la frustrazione che ne deriva. Altrettanto se siamo insistentemente disturbati dai rumori del traffico che giungono dalla strada sottostante, dai colleghi o collaboratori rumorosi, dalle suonerie dei telefoni, una apprezzabile percentuale delle nostre energie nervose andrà utilizzata per neutralizzare gli stimoli sensoriali perturbanti al prezzo di un oneroso dispendio energetico.

Molte persone si scontrano con ostacoli (che si possono facilmente evitare) comportandosi in modo tale da provocare liti o esasperarsi contro nemici inesistenti; non si rendono conto di come agiscono finché un giorno qualcuno li scuote con una parola che li illumina, come una

luce che si accende improvvisamente in una stanza buia. Ma l'emotività in cui sono caduti ha nello stesso tempo consumato energia.

Create e tenete un *diario delle arrabbiate*: registrate l'ora, il luogo e il motivo che hanno causato l'irritazione. Annotate meticolosamente il movente, il livello d'emotività, come vi siete comportati e come hanno reagito le altre persone, cosa avete realmente ottenuto. Piano piano che il diario si implementerà proverete vergogna per voi stessi, vi accorgete quanto dannoso e inutile sia adirarsi e vi orienterete a cercare alternative valide e costruttive.

Quante volte mi capita di irritarmi?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempr

## L'aggressività

Un orientamento altrettanto dissipatore di energia e abbastanza frequente nelle persone è l'aggressività.

Dal punto di vista dello psicologo, l'aggressività consiste «nell'ostilità concepita ed espressa da chi vuole difendere una posizione di predominio contro chi la insidia o si suppone che possa insidiarla; genericamente, la tendenza a una competitività esasperata».

L'aggressività è quindi una reazione che tende alla annientamento dell'altro, o solamente a mettere in difficoltà o in cattiva luce chi si ritiene possa costituire una minaccia. L'aggressività è una forma di reazione che, quando è rivolta all'interno, produce disturbi psicologici e autodistruzione; quando è rivolta all'esterno innesca scontri e conflitti violenti. Comportamenti che richiedono una importante fonte di energia da dissipare.

Una eccessiva repressione dell'aggressività e delle sue manifestazioni può portare, invece, a una limitazione della capacità di autostima, di difesa del proprio ruolo e della propria identità, contribuisce all'abitudine allo stress ed al ripiegamento su sé stessi, aprendo la strada al rancore, all'odio e talvolta alla violenza. Anche questo è un comportamento che necessita, per essere agito, di molta energia.

Per contrastare l'aggressività occorre assumere un comportamento che sia in grado di affrontare la realtà aziendale nella sua dinamica quotidiana ed evolutiva facendo leva su capacità interne di tipo pragmatico e non emozionale, considerando importanti le proprie esigenze, diritti, bisogni e desideri e cercando di soddisfarli senza compromettere i diritti ed i bisogni degli altri, valorizzando le proprie e altrui idee, attenendosi a dati solo se obiettivi, argomentando in modo esplicito le proprie richieste, sapendo dire di no senza aggredire, motivando in base a dati e fatti e esplicitando fermamente i limiti personali invalicabili.

In sintesi: lo stile non aggressivo è caratterizzato dal porre sullo medesimo piano sé stessi e gli interlocutori, dal cercare vantaggi per entrambi in un'ottica collaborativa, dall'assumersi responsabilità.

Questo comportamento costituisce una modalità di risparmio energetico.

Quante volte divento aggressivo?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempr

## L'ansia

L'ansioso alimenta un pericoloso squilibrio energetico. Sul piano fisico è un trasformatore potente che consuma energia per convertire ogni situazione in cui viene a trovarsi nell'ansia che alimenta la sua rovinosa immaginazione.

L'opinione che ciascuno ha di sé si riflette inevitabilmente sulle proprie aspettative. L'anticipazione del successo, la certezza di raggiungere ogni tipo di obiettivo procura contemporaneamente una sensazione di piacere anticipato, che si traduce in ogni comportamento agito, tanto che la stessa postura, il tono della voce e la gestualità in genere si adattano al benessere delle sensazioni vissute.

L'orientamento all'insuccesso determina apprensione per ciò che dovrà accadere e diminuisce le motivazioni a partecipare. L'auto-anticipazione di giudizi negativi che gli altri potranno dare di noi conduce a un **circolo vizioso**: bassa autostima ? bassa partecipazione sociale ? bassa autostima. Per giustificare l'allontanamento dalla partecipazione sociale si finirà per attribuire scarso valore alla stessa partecipazione sociale.

È importante dominare l'ansia, soffocare le paure e le preoccupazioni, controllare lo stress, comunicare liberamente con gli altri, vivere bene in gruppo, avere ascendente, saper affrontare e risolvere le situazioni problematiche, gestire le situazioni difficili e dirimere i conflitti, ma è altrettanto indispensabile agevolare le emozioni apportatrici di vitalità e di energia.

Quando state per accorgervi di diventare vittime della demoralizzazione, reagite con vivacità, raddrizzate le spalle, accelerate il passo, sorridete, cercate la compagnia degli altri. L'influenza del corpo sullo spirito è tanto efficace quanto l'influenza dello spirito sul corpo è costituisce una buona fonte di energia.

Quante volte divento ansioso?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Semp

## La sfiducia

Trasformare energia mentale in auto-compassione porta a un altro circolo vizioso: auto-compassione ? energia per auto-compatirsi ? aumento dell'auto-compassione ? più consumo di energia per sostenere l'auto-compassione.

Le persone che scelgono di auto-compatirsi generalmente pretendono di cavarsela, ma non sono disposte a subire un disagio fisico o mentale per raggiungere uno scopo. Come voler superare un esame scolastico senza aver studiato.

Si può avere fiducia in sé stessi solo se lo si desidera intensamente. Bisogna pretendere una maggiore dose di rispetto di sé e desiderare un posto migliore nella stima degli altri.

Tenete in manutenzione la fiducia in voi stessi facendo leva sui successi passati, le occasioni in cui avete mostrato di essere superiori agli altri. Fate un inventario dei fattori che vi hanno condotto al successo (competenze, tenacia, volontà, coraggio, ecc.) e costruitevi una matrice che, applicata alle situazioni che dovete affrontare, possa fare risaltare la vostra superiorità

Quante volte mi capita di perdere la fiducia?

Mai

Raramente

A Volte

Spesso

Sempre

Le conseguenze dello spreco di energia sono distruttive per i manager: i processi mentali rallentano e tendono alla ripetitività rifugiandosi negli stereotipi, la concentrazione viene a deprimersi e ad essere sostituita da fantasie vaghe e inconclusive che impattano sulla capacità di giudizio. La personalità risulta alterata: il temperamento, la reattività agli stimoli non è allineata alle vere necessità, l'iniziativa tende a sfiduciarsi così come la perseveranza nell'adempire ai compiti assegnati che apre all'insorgere della riduzione dell'autostima. In questa prospettiva la percezione della stanchezza può rappresentare un importante l'ostacolo e l'insidia più pericolosa sulla via del successo, crea i presupposti per affrontare con avvillimento le situazioni e con disforia le relazioni interpersonali. Occorre saper affrontare adeguatamente questo tipo di disagio.

Cominciamo col riportare nella tabella l'autovalutazione per ogni singolo item per avere una visione d'insieme del vostro atteggiamento.

|           |              |              |             |           |
|-----------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| <b>Ma</b> | <b>Raram</b> | <b>A</b>     | <b>Spes</b> | <b>Se</b> |
| <b>i</b>  | <b>ente</b>  | <b>volte</b> | <b>so</b>   | <b>m</b>  |
|           |              |              |             | <b>pr</b> |
|           |              |              |             | <b>e</b>  |

**Entusiasmo**

**Rinuncia**

**Conflitto**

**Timore**

**Irritazione**

**Aggressività**

**Ansia**

**Sfiducia**

Riportate nella seguente tabella il numero di volte che corrisponde a un'autovalutazione per visualizzare il "contatore" del vostro consumo di energia, dal consumo pari a zero (mai) al consumo massimo (sempre).

**1 2 3 4 5 6 7 8**

**Mai**

**Raramente**

**A volte**

**Spesso**

**Sempre**



Se il vostro consumo è ragionevole e sufficientemente auto controllato significa che, *tutto sommato*, alla fine di ogni giornata non siete stanchi, e la prognosi di recupero è senza dubbio favorevole.

Abituatevi a **evitare di percepire la realtà brutta come la immaginate: bisogna pensare in maniera positiva** senza cadere nel tranello di una autopercezione che brucia le vostre energie.

| <b>Auto-percezione</b>  | <b>Manifestazione</b>   | <b>Effetto su di voi</b>  |
|---|---|---|
| <b>Tutto o niente: una sola mancanza è una macchia per la vostra reputazione</b>                    | Tendenza ad esprimere valutazioni globali, unitarie, sintetiche senza tenere conto di singoli episodi e specifici elementi  | Auto-danneggiamento della propria reputazione, del proprio credito e del proprio prestigio: qualunque cosa facciate sarà sempre troppo lontana dalle vostre aspettative |
| <b>Effetto alone: una sola mancanza è il trampolino di lancio per tutta una serie di insuccessi</b> | Tendenza ad esprimere su di voi un giudizio complessivamente negativo solo perché siete rimasti sfavorevolmente colpiti da un insuccesso, anche se solamente il primo | Visione pessimistica del vostro futuro, motivazioni depresse, limitata continuità d'impegno ed orientamento alla rinuncia   |
| <b>Effetto severità: un singolo frammento negativo infirma tutta la situazione</b>                  | Tendenza a concentrarsi solo sugli elementi negativi enfatizzandoli e lasciando da parte tutto il resto   | Visione negativa delle proprie capacità: tutto ciò che fate è comunque sbagliato  |
| <b>Tribunale speciale: ogni vostra azione è scorretta o condotta male</b>                           | Tendenza a valutare il giudizio dato dagli altri sempre in maniera negativa   | Visione del futuro come una collezione di disastri e insuccessi   |
| <b>Effetto binocolo</b>   | Tendenza a valutare molto vicine le vostre imperfezioni e ad allontanare le vostre capacità   | Deprezzamento delle proprie capacità, rinuncia all'impegno, errori nell'operatività   |
| <b>Errore d'appiattimento</b>   | Tendenza a concentrare i giudizi sul vostro operato solo su valori mediocri (evitando così sia i valori massimi che i minimi)   | Deprezzamento delle proprie capacità, rinuncia all'impegno, errori nell'operatività   |
| <b>Effetto memoria: incapacità di una realistica autovalutazione</b>                                | Tendenza a mantenere un giudizio costante su uno stesso insuccesso, anche a distanza di tempo, più di quanto sia obiettivamente giustificato                          | Deprezzamento delle proprie capacità, rinuncia all'impegno, errori nell'operatività   |

La stanchezza è un sintomo che viene accusato ripetutamente, con la richiesta di un sostegno che aiuti a superare situazioni di disagio indefinite, rappresentate da una condizione generale di perdita di energie fisiche e psichiche.

Ecco un ricostituente energetico.

## **Pillole di gestione organizzativa per favorire il naturale benessere del manager**

**Confezione da 20 pillole digitali.**

**Concessionario per la distribuzione: se stessi.**

### ***Posologia, modalità e tempi di somministrazione:***

Secondo necessità prima di iniziare a lavorare. È consigliata l'assunzione delle pillole in situazioni di tranquillità, in quanto la confusione e lo stress potrebbero pregiudicarne l'efficacia terapeutica.

### ***Avvertenze speciali***

I preparati contenenti linee guida di gestione organizzativa possono provocare disturbi della coscienza nei soggetti che hanno manifestato in passato fenomeni di accentuata indifferenza.

Per contro sono stati segnalati positivi effetti nelle attività di management. Questi effetti sono da considerarsi transitori se viene a mancare la sospensione del trattamento.

### ***Controindicazioni***

Non sono note controindicazioni alla somministrazione e al trattamento, fatta eccezione per possibili reazioni da ipersensibilità individuale.

### ***Precauzioni per l'uso***

Nei manager vanitosi alcune pillole potrebbero accentuare la patologia. In questo caso, sospendere il trattamento.

### ***Effetti indesiderati***

Non sono stati segnalati effetti.

### ***Scadenza e conservazione***

Le pillole di gestione organizzativa non hanno scadenza. La loro conservazione è indipendente dalle temperature, ma molto dalla personale volontà d'assunzione.

- Cercate di capire quando rendete di più: la mattina, la sera, sotto pressione, in condizioni di tranquillità etc. e individuate nell'arco della giornata l'area di massima resa per voi (e i vostri collaboratori) dove concentrare i compiti più impegnativi.
- Esaminate il vostro lavoro e stabilite quali sono le vere difficoltà e gli obiettivi particolarmente gravosi. Ponete queste incombenze al mattino, appena arrivati in ufficio.
- Predisponete dopo aver espletato queste attività una pausa e fatevi i complimenti per ciò che avete concluso.

- Non programmate con eccesso e non fissate scadenze inutili come prendere/accettare appuntamenti a orari che si possono rispettare con difficoltà.
- Programmate con cura la vostra agenda per evitare lo stato di ansia e preoccupazione frequente nelle persone poco organizzate. Stabilito il piano di lavoro, rispettate orari e operatività.
- Affrontate i lavori noiosi o sgradevoli concentrandosi sulle parti più positive e sull'utilità dell'obiettivo.
- Non procrastinate. Affrontare subito il punto maggiormente spiacevole del vostro programma.
- Evitate di accettare nuovi impegni e indirizzate l'energia necessaria per fare meglio ciò che state facendo.
- Quando avvertite che l'irritazione diventa incontrollabile razionalizzate la situazione o il comportamento che non condividete.
- Evitate l'accumulo. Tenete la scrivania e l'archivio del PC in ordine, riponete i documenti non utili, archiviate il lavoro espletato.
- Affrontate, piuttosto che evitarle, le persone che hanno un atteggiamento antagonista e ostico.
- Attivate i rapporti con colleghi e collaboratori per agevolare il benessere relazionale.
- Prendete nota dei pensieri negativi e trovate pensieri oggettivi che smentiscano quelli che vi causano disagio.
- Concentratevi solo su ciò che accade e ciò che si deve fare senza mettervi sotto esame.
- Evitate i comportamenti orientati all'aggressività e all'impazienza.
- Valorizzate i successi e adottate comportamenti che rispecchiano il sentimento di autostima.
- Immaginatevi serenamente impegnati nel raggiungimento di obiettivi particolarmente difficili.
- Trovate il lato comico anche nelle situazioni difficili.
- Ricordate che è assolutamente normale avere delle emozioni e che qualcuna possa anche turbare.
- Cercate quale vantaggio sia possibile ricavare da un insuccesso e realizzatelo.

Articolo a cura di **Antonello Goi**