



Quattro consigli per evitare di andare al tappeto in ufficio

Instaurare rapporti basati su correttezza e trasparenza, creare un ambiente sereno e organizzato, evitare un sovraccarico permanente di lavoro e dialogare sono la strada per scongiurare casi di burnout

Q

uali sono i sintomi più diffusi di burnout? Per scoprirlo **Hunters Group** ha condotto un sondaggio tra oltre 1.000 candidati italiani, individuando le quattro cause più comuni. Prima di tutto i carichi di

lavoro eccessivi e non per periodi sporadici, ma a quando il sovraccarico diventa permanente. Per l'indagine si tratta di una carenza a livello manageriale che, a lungo andare, può causare stress. Per evitarlo è importante cercare un confronto per capirne il motivo e trovare insieme una possibile soluzione. Ancora, non va sottovalutato il clima ostile. Le incomprensioni con colleghi e manager possono impattare sulle relazioni interpersonali e compromettere l'atmosfera nel luogo dove passiamo gran parte delle giornate. È importante, quindi, cercare di costruire rapporti, basati su tra-

sparenza, correttezza e cordialità affinché ogni problema possa essere affrontato con il dialogo. Uno dei punti sempre più diffusi è il mancato riconoscimento del proprio lavoro, al quale spesso si aggiunge la sensazione di ricevere una retribuzione inadeguata. Anche in questo caso, tentare di avere un confronto sincero e aperto con i propri manager aiuta a migliorare la propria situazione. L'ultimo punto che mette a prova la tenuta dei lavoratori è la carenza nell'organizzazione. Un ambiente caotico e dove vige scarsa organizzazione non contribuisce a creare un ambiente sereno.

Parlare di quello che accade e di quanto, magari, non funziona può certamente portare a una migliore gestione e a una pianificazione attenta del lavoro e degli incarichi con un vantaggio per tutti, benessere compreso. «Se fino a poco tempo fa gli elementi che erano considerati in fase di colloquio o di valutazione di una nuova opportunità professionale erano solo tecnici e materiali, oggi tutto si gioca sul terreno del benessere, del work-life balance e dei valori» dice **Davide Boati**, executive director di **Hunters Group**, società di ricerca e selezione di personale altamente qualificato.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

