



## Natale: come affrontare gli ultimi giorni di lavoro senza stress

Lo stress può minacciare la serenità dei giorni precedenti il Natale. Scopri come affrontare le ultime ore di lavoro con il sorriso!

Silvia Soligon



gestione dello stress vacanze di natale natale

Gli ultimi giorni di lavoro prima del Natale possono essere carichi di stress.

***Le ultime consegne, gli obiettivi da raggiungere entro la fine dell'anno e gli eventi da organizzare in occasione delle festività possono minacciare la serenità lavorativa, aumentando il rischio di errori e imprecisioni***

Per riuscire a ridurre il carico emotivo di queste giornate lo psicologo Terenzio Traisci, ideatore dell'Ingegneria del Buonumore®, consiglia di puntare tutto sul sorriso.

L'esperto spiega infatti che il **buonumore** può incidere direttamente sull'**efficienza lavorativa**.

***Ridere e provare emozioni positive aumenta le capacità cognitive e organizzative***

**Ridere** porta infatti a un aumento di molecole che promuovono un miglioramento dell'intelligenza emotiva. In particolare, l'aumento della **serotonina**, della **dopamina**, delle **endorfine**, dell'**ossigeno** e degli **anticorpi** scatenato da una risata aiuta a percepire, gestire e guidare consapevolmente le proprie azioni.

In questo modo, spiega Traisci, si migliora la capacità di **affrontare lo stress** e le difficoltà che si possono incontrare sul lavoro.

***Ridere aiuta ad ossigenare meglio organi, sollecita il diaframma e il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del rilassamento***

Ecco come **essere più sorridenti** in 3 semplici mosse.

- Bisogna essere consapevoli delle proprie responsabilità in ciò che succede: quando si è convinti che si può influenzare la realtà è possibile farlo davvero. La prima parola d'ordine deve quindi essere "**consapevolezza**".
- E' necessario assumere l'**atteggiamento fisico** corretto, fermandosi e raddrizzando la postura. Sorridendo, respirando con il diaframma e guardando il cielo per 30 secondi aiuta a distaccarsi dalle emozioni negative, favorendo pensieri più positivi e sereni.
- Anche l'**atteggiamento mentale** deve essere positivo. I pensieri negativi inutili e improduttivi si pagano in energia fisica e morale. Per questo anche quando si pensa è meglio utilizzare le parole adatte, riflettendo ad esempio quanto queste giornate siano "ricche di impegni" anziché "impegnative" o "pesanti".

Foto: © Kaspars Grinvalds – Fotolia.com

**DEaTIPS**  
I NOSTRI CONSIGLI QUOTIDIANI

Cos'è l'Ingegneria del Buon Umore®?

L'Ingegneria del Buon Umore® è un metodo per **aumentare autonomamente il buonumore** attraverso 3 elementi fondamentali: consapevolezza, atteggiamento fisico positivo e atteggiamento mentale positivo.