

LAVORARE A CASA, PICCOLI ACCORGIMENTI PER FARLO NEL BENESSERE, NELLA COMODITÀ E PUNTANDO ALLA PRODUTTIVITÀ

22 Luglio 2020

di Redazione



L'AQUILA - #IoRestoACasa è stato l'hashtag che ci ha accompagnato durante tutto il lockdown. Un obbligo, a volte un consiglio, ma avete mai pensato che possa diventare un modo di vivere il lavoro? Se fosse così da oggi in poi dovremmo trovare il modo per poter dire “#IoRestoACasa ma lavoro comodo”, “#IoRestoACasa ma sono produttivo”, perché mentre in quei mesi di home working forzato lavoravamo su postazioni di fortuna - seduti su una sedia della cucina e con il pc appoggiato sul tavolo, che da scrivania diventava tavolo da pranzo (e

viceversa) – almeno una volta avremo pensato “come è scomoda questa sedia, ritorrei la mia poltrona”! Una frase comunissima, che le pareti della maggior parte delle case italiane hanno ascoltato da metà febbraio in poi. Già, perché quasi tutti i lavoratori e le lavoratrici italiane non erano pronti (e forse non lo sono ancora oggi) per affrontare l’home working.

A voi attenti lettori di *Metamorfosi Quotidiane* non sarà sfuggito che a noi piace darvi qualche consiglio su questo o quell’argomento, così anche qui troverete qualche suggerimento per creare in casa il vostro home office. Se ora state pensando “ma io ho la casa piccola...” non vi spaventate, si tratta di piccoli accorgimenti applicabili facilmente.

Il primo termine chiave è ergonomia: la poltrona e la scrivania devono garantire una posizione corretta a chi trascorre tante ore seduto al pc. Se da un lato la seduta deve evitare che la muscolatura dorsale si affatichi e che ci sia eccessiva pressione su nervi e circolazione sanguigna (per noi donne, evitiamo anche di accavallare per lungo tempo le gambe), dall’altro la scrivania potrebbe essere regolabile in altezza, così da alternare la posizione seduta a quella in piedi.

Segue il fonoisolamento. In questo periodo avrete di certo notato le invasioni di campo sonore dei bimbi, del marito o della moglie e di qualche suocero, così per mettersi al riparo, se non si può avere una stanza tutta per sé, sarebbe utile trovare una zona della casa che, seppur aperta, possa contare su qualche piccolo stratagemma per attutire i rumori e lasciarvi concentrare e fare le vostre call. Ad esempio, piccoli pannelli da applicare sul muro che, fatto il loro lavoro di isolamento, restano anche oggetti di arredamento.

Quando si trascorrono tante ore seduti al computer è importante fare qualche pausa per sgranchire il corpo, cambiare posizione e far respirare anche la nostra mente! Così, sia in casa che in ufficio, avere uno spazio separato su cui “svagarsi” mentre magari si prende un caffè è utile, a seconda dello spazio a disposizione si può scegliere per un divano, una poltrona oppure per un simpatico pouf.

E per finire il verde, piante e piantine, che sparse qui e là intorno alla vostra postazione purificano l’ambiente, danno benessere e rendono più produttivi. Proprio così, il verde, oltre ad essere bello da vedere accanto a sé, rende più produttivi. Sempre, non solo a casa!

Lo sappiamo che riconfigurare il proprio spazio non è cosa facile ma se pensate che l’azienda o la PA per cui lavorate vi dia l’opportunità di continuare l’esperienza dell’home working, anche solo per qualche giorno a settimana, forse un pensiero dovreste farcelo. L’obiettivo di questi pochi consigli è aiutarvi nell’organizzare nella vostra casa il vostro nuovo ufficio, stabile o temporaneo non importa, perché la regola “essere comodi per essere produttivi”

vale anche soltanto per uno o due giorni a settimana di vero smart working.

L'esperienza del Covid, rivoluzionando i nostri normali ritmi e le nostre abitudini, ci ha portato a confrontarci con tante cose nuove, a partire proprio da quelle espressioni come homeoffice, smart working e home working: all'apparenza inglesismi entrati di gran forza nel nostro vocabolario negli ultimi mesi, in realtà termini che avremmo dovuto imparare già tanto tempo fa, ma come si dice "meglio tardi che mai!".

Ora abbiamo l'opportunità di non sprecare questo patrimonio di innovazione nella modalità di lavorare, ma perché la buona pratica dello smart working possa essere preservata, capita e sfruttata in pieno è necessario seguire delle regole, che consentano a tutti di lavorare nelle condizioni migliori, anche da luoghi diversi dal proprio ufficio. *(red.)*