



# DIREZIONE REGIONALE VVF LAZIO

*Virtus unita fortior agit*  
VIRTUS UNITA FORTIOR AGIT

## Lo smart working

Il progresso tecnologico ed i cambiamenti che hanno investito il tessuto sociale del Paese hanno svolto un ruolo chiave nell'evoluzione che ha portato dal telelavoro allo smart working, caratterizzato da flessibilità negli orari e luoghi di lavoro e possibilità di adeguare le diverse mansioni alle esigenze dell'impiegato.

Oggi abbiamo la possibilità di sfruttare il pieno potenziale di nuove tecnologie e moderni strumenti informatici per contenere un'emergenza sanitaria globale che recentemente ha raggiunto livelli tali da essere definita pandemia, senza mortificare ulteriormente l'economia del Paese, già scossa da questi ultimi eventi.

Lo stato delle cose ci impone, volenti o nolenti, un repentino passaggio alla modalità di smart working; i seguenti cinque punti sono semplici ma concreti consigli che ogni lavoratore dovrebbe seguire per poter affrontare al meglio questa situazione emergenziale.

### 1- Lavoro da Casa

Avere una postazione dedicata è l'ideale, ma va bene qualsiasi posto in cui ci si sente a proprio agio. È importante cercare il proprio confort, preparare una postazione lavorativa gradevole, con sedia e luce adatte, ma anche senza troppe distrazioni intorno che potrebbero distogliere la concentrazione. Essenziale è la cura personale. Non saremo in ufficio ma sicuramente dopo la doccia e la barba si lavorerà meglio!





## 2- Dinamica Lavorativa

I tempi lavorativi, ovviamente, saranno conseguenza dei ritmi domestici. A lavoro ci si può alzare e fare pausa, staccare mentalmente per poi tornare in maniera più focale sul lavoro. La soluzione che vi consigliamo è sfruttare i ritmi domestici. Dovendo ridurre all'essenziale le uscite da casa dovremo comunque provvedere al mantenimento di questa, pulire, lavare, rassettare etc. etc., l'alternanza di questi tempi appare una buona soluzione, ricordandoci però di rilassarci ogni tanto.

## 3- Imporsi dei limiti

Uno dei rischi più frequenti dello smart working è il burnout, definibile come l'eccesso di lavoro dovuto all'incapacità di staccarsi dal PC e dalle e-mail, proprio in funzione del nostro essere 24 ore su 24 in ambito casalingo. Work smarter, not harder dice in tal senso qualcuno: una buona idea è approfittare dell'assenza di colleghi che distraggono per svolgere il lavoro più velocemente del solito, per poi avere il tempo da dedicare ad altro.



## 4- Restare in contatto con i propri colleghi

Una delle cose più importanti e più difficili quando si inizia a fare smart working è trovare un equilibrio con il resto dei colleghi, a maggior ragione se ogni persona si trova in un posto diverso. Proprio la tecnologia che abbiamo a disposizione ci permette, seppur con dei limiti, di essere costantemente in contatto, ovunque ci troviamo. Una telefonata, oltre alle e-mail e alle chat, spesso può aiutare e fare la differenza. Chiedere assistenza a chi ci deve coadiuvare anche all'uso di queste splendide tecnologie è essenziale. Non possiamo essere competenti in tutto ma lavorare in supporto l'uno dell'altro è un grande aiuto.

## 5-To-do list

Siamo a casa ma, come abbiamo più volte ripetuto, siamo comunque in ambito lavorativo. A lavoro ci siamo abituati ad una nostra personale lista delle priorità, anche in questa nuova situazione questa pratica torna utile per non perdere l'orientamento lavorativo in ambito domestico e viceversa. Una buona prassi è pensare, appena svegli, se non la sera prima di dormire, alle attività da svolgere durante la giornata e organizzare con quale ordine affrontarle, in base alle scadenze, all'impegno richiesto e all'esigenza di lavorare con altre persone.



## La Direzione Regionale VV.F. Lazio con #IORESTOACASA



**#IORESTOACASA**

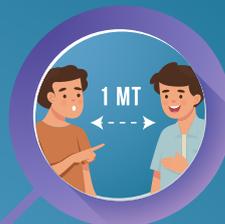
ESCI SOLO PER ESIGENZE ESSENZIALI



LAVATI SPESSO LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE O USA UN  
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI  
MANTENENDO LA DISTANZA  
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI  
OCCHI, NASO E  
BOCCA CON LE MANI



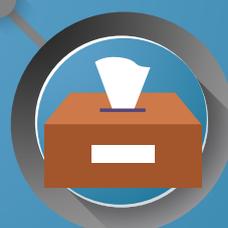
EVITA LUOGHI  
AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI  
RACCOMANDAZIONI  
PER CONTENERE  
IL CONTAGIO DA  
**CORONAVIRUS**



EVITA LE STRETTE DI  
MANO E GLI ABBRACCI  
FINO A QUANDO QUESTA  
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON  
FAZZOLETTI MONOUSO  
QUANDO STARNUTISCI O  
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA  
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,  
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI  
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA  
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,  
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)

