serenis
business

Tre consigli per recuperare le energie ⛽

Insieme ai terapeuti e alle terapeute di Serenis - centro medico online per il benessere mentale - affrontiamo un argomento molto sentito nel contesto lavorativo: **la stanchezza.**
La stanchezza sul lavoro può derivare da un eccessivo carico di attività e influire negativamente sul benessere generale di chi la prova.

Ecco 3 consigli di uno psicoterapeuta Serenis per affrontarla al meglio:

1. **Pianifica delle pause:** prova a organizzare il lavoro in modo efficiente, ascoltando il tuo corpo e inserendo delle pause per ricaricare le energie. Potresti aiutarti con un timer, così da evitare di esaurire la tua resistenza.
2. **Fai sport:** se puoi, integra una routine di esercizio fisico nella tua vita. L'attività regolare può migliorare la resistenza fisica, ridurre lo stress e aumentare i livelli di energia complessivi. Anche alzarsi dalla scrivania e scendere una rampa di scale può aiutare a "staccare" sia fisicamente sia mentalmente.
3. **Delega delle attività:** se possibile, prova a condividere il carico di lavoro delegando compiti o chiedendo supporto quando necessario. È comprensibile che tu preferisca avere il controllo, ma concentrando tutto il carico su di te rischierai di essere molto meno efficiente.

Questi sono solo alcuni consigli ma se vuoi iniziare oggi a prenderti cura del benessere mentale delle tue persone Serenis offre servizi adatti a te, se vuoi scoprirne di più visita la pagina dedicata **www.serenis.it/aziende**
Inizia subito a prenderti cura delle tue emozioni e del tuo benessere 💜