

# Bilanciare lavoro e vita privata.

Imparare a bilanciare lavoro e vita privata è fondamentale per prevenire il burnout. Gli esercizi ti aiuteranno a farlo.

## Esercizio 1: L'equilibrista.

- A: Prendi un foglio e scrivi, in ordine, tutti gli ambiti che reputi fondamentali nella tua esistenza. Potrebbero ad esempio essere: lavoro/ famiglia/ amici.
- B: Per ognuno degli ambiti, proponiti degli obiettivi concreti e realizzabili nel breve periodo. Es. Riuscire a organizzare una campagna pubblicitaria efficace per quel cliente. Passare più tempo con il mio partner, regalandoci qualche momento di gioia e di intimità. Andare a cena con i miei amici, raccontandoci delle nostre vite e rafforzando il nostro legame personale.
- C: Ora, quando ti trovi ad essere travolto dal lavoro, ricordati sempre degli altri obiettivi: se ti senti esausto, non devi continuare ad insistere.

Devi invece spostare il tuo impegno verso un altro ambito dell'esistenza: saltando muovendoti da un ambito all'altro, inseguendo obiettivi concreti, riuscirai a vivere meglio tutti gli aspetti della tua esistenza.

Imparare a bilanciare lavoro e vita privata è fondamentale per prevenire il burnout. Gli esercizi ti aiuteranno a farlo.

## **Esercizio 2: Hobby e lavoro.**

- A: Prendi un foglio e scrivi, in ordine, alcune delle cose che ti piace più fare. Es. Camminare in montagna, cenare fuori, andare al cinema, ottenere risultati a lavoro.
- B: Sotto ad ogni cosa, scrivi l'ambito a cui appartiene: lavoro, famiglia, hobby.
- C: Ogni giorno, dopo aver terminato il tuo lavoro, svolgi una delle cose che appartiene all'ambito dell'hobby o della famiglia.

Es.

A: Camminare in montagna.

B: Ambito dell'hobby.

C: Dopo aver terminato il lavoro, organizzo una gita in montagna per il week-end.

A: Andare al cinema con il partner.

B: Ambito dell'hobby/ambito relazionale.

C: Dopo aver terminato il lavoro, chiudo il computer e vado al cinema con il mio partner.