

Soft Skills

Come gestire la pressione delle attività e lo stress in studio

di **Mario Alberto Catarozzo - Coach, Formatore, Consulente – CEO di MYPlace Communications**



Il periodo storico che stiamo tutti vivendo non ha certo giovato alla nostra tranquillità. Alle oramai note ragioni di tensione e di stress legate alle scadenze, alla frenesia delle attività, alle richieste dei clienti si sono aggiunte incertezza, cambiamenti improvvisi di abitudini e nuove incombenze. Tutto questo non ha fatto altro che aumentare i livelli di stress nello svolgimento delle attività. I legali si sono trovati poi a doversi confrontare con i limiti già noti del sistema giudiziario e dell'organizzazione della pubblica amministrazione mediante le udienze on line, i depositi telematici di atti, lo smart working di collaboratori e interlocutori istituzionali. Le videoconferenze hanno preso il posto delle riunioni in presenza, la formazione a distanza ha sostituito i convegni e seminari in aula e la chat ha soppiantato in parte le email e le telefonate.

Ogni cambiamento improvviso che non permette a chi lo subisce di affrontarlo e adeguarsi crea disagio, quel disagio è chiamato "crisi". È questo un termine su cui ci siamo già soffermati in precedenti articoli, che indica rottura improvvisa di un equilibrio (nella sua accezione del termine greco da cui deriva), ma anche opportunità, secondo il verbo latino "crino" e cioè distinguere, quindi fare una separazione tra cose ancora utili e attuali e altre che non lo sono più. Disagio e opportunità, cambiamento e innovazione. Le due facce della medaglia viaggiano l'una accanto all'altra, ma non si può negare che tutto ciò crei tensione, rappresenti una sfida e quindi richieda energie per essere affrontato. Che questo sia un periodo di cambiamento e quindi di stress aggiuntivo rispetto al normale tran tran quotidiano è indubbio.

Vediamo quindi come all'interno dello studio legale sia possibile gestire strategicamente lo stress e renderlo un fattore risorsa, invece che un problema.

[CONTINUA A LEGGERE](#)

Seminario di specializzazione

ORGANISMO DI VIGILANZA

 **Disponibile in versione web: partecipa comodamente dal Tuo studio!**

[accedi al sito >](#)