

Soft Skills

E FACCIAMOCI UNA RISATA!

di **Amalia Di Carlo** - Ufficio stampa di Marketude



Ridere è una cosa seria, anzi serissima! Basti pensare che ridere riduce lo stress, le risate, infatti, rilasciando endorfine, garantiscono un diffuso senso di benessere che riduce notevolmente gli impatti dovuti allo stress. Tanto più se stiamo parlando di luoghi di lavoro.

E quello degli studi professionali, si sa, è un ambiente carico di stress a causa delle numerose responsabilità nei confronti dei clienti e delle delicate materie che si trattano. Vale quindi ancor di più il suggerimento di creare ambienti di lavoro accoglienti, e perché no, a tratti divertenti.

Numerosi studi hanno, infatti evidenziato, che la gran parte del turnover è dovuto allo stress, si parla di circa il 40% del totale.

A sostenere l'importanza della risata negli ambienti di lavoro è anche l'Università della Florida, che ha sottolineato come la risata sia utile a mettere le persone nella condizione di lavorare in maniera efficace. Gli stakanovisti immusoniti, perennemente con un'aria algida e le ciglia aggrottate, pronti a spaccare il pelo in quattro, in realtà non sarebbero poi più produttivi dei colleghi sorridenti e con la battuta pronta, anzi!

Ridere insieme accorcia le distanze, crea coesione, unisce le persone, le mette in una comfort zone, nella quale si genera benessere e di conseguenza si lavora meglio, e si produce di più; perché aiuta la resilienza, aiuta a superare le difficoltà, a guardarle da una nuova prospettiva, ad alleggerirle e soprattutto ad alleggerirci di conseguenza.

Il divertimento in ufficio è un meraviglioso collante, facilita il dialogo, è proprio, infatti, il buonumore ad abbattere lo stress e ad aumentare la comprensione, l'apprendimento e incoraggiare lo scambio tra pari e con i superiori.

È ancora l'Inail, l'Istituto nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro, che definisce lo stress

da lavoro correlato come: *“una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro”.*

Nella sostanza si tratta di una condizione in cui, a causa di un elevato carico di lavoro o un particolare stato di ansia di prestazione, il lavoratore inizia ad accusare una serie di disturbi fisici, psicologici ma anche sociali e relazionali. Nota alle cronache come sindrome da burn-out, “esaurimento, esplosione”, è una situazione, insomma, al limite della sopportazione. Una condizione che è sempre legata al lavoro, che ne è quindi la causa principale.

Non a caso, infatti, uno dei principali parametri del Great place to work è proprio il benessere psicologico dei lavoratori e il clima che si respira nel posto di lavoro.

Ora il creare un clima disteso, sereno, divertito in uno studio professionale, come in qualsiasi altro ambiente di lavoro passa necessariamente dalla comunicazione e dalle modalità che si utilizzano per interloquire con i propri colleghi in un ambiente di lavoro, dal tono di voce, dalla scrittura delle mail, dalle comunicazioni al team, all'utilizzo, se esistente di una intranet di ufficio o di una chat tra colleghi.

L'ironia, sana, usata con intelligenza, può diventare addirittura un volano per la crescita professionale. Non siate austeri per convenzione, siate autoironici, portate allegria, senza mai scadere nel sarcasmo e nell'umiliazione di altri colleghi, ridete insieme, ridete per primi non avendo timore a farlo, e se siete leader ancor di più (capi tristi generano dipendenti tristi) siate autorevoli ma create un clima estremamente piacevole e divertente.

In fin dei conti “chi non ride mai non è una persona seria”, a dirlo non sono io ma Fryderyk Chopin.

Seminari di specializzazione

**IMPATTO DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA
PROFESSIONE LEGALE: IL PUNTO DI SVOLTA**

Scopri di più >