



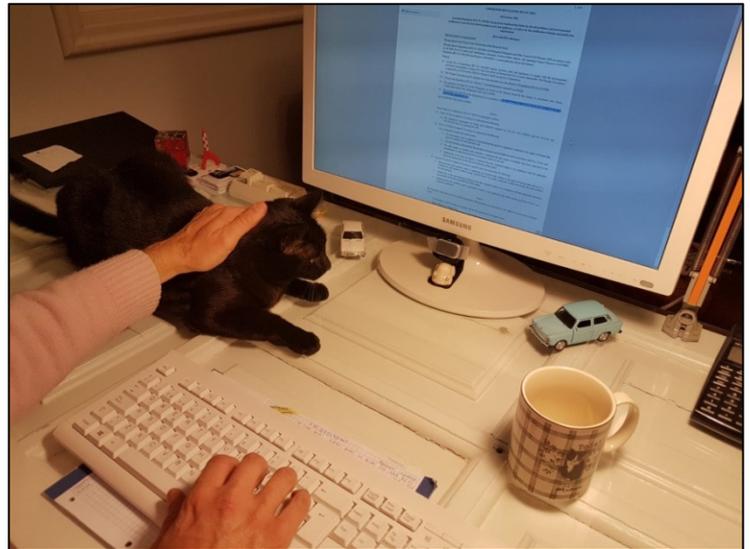
## Smart working, regole e abbigliamento

1. Leggi il primo articolo e abbinare a ogni paragrafo i seguenti titoli:

- Fare delle pause e spostarsi*
- Staccare la spina<sup>1</sup> dalla vita digitale*
- Stabilire chiaramente gli orari*

Articolo N.1  
Coronavirus, consigli per chi debutta<sup>2</sup> con lo smartworking

È **smart working** la parola d'ordine di queste ore per le imprese che rischiano di rimanere ferme a causa dell'**emergenza coronavirus**. Si cerca di limitare al massimo gli spostamenti e di continuare a produrre attraverso il lavoro agile<sup>3</sup>.



Methodos ha stilato una **serie di consigli rivolti ai lavoratori**, che magari si trovano a fare smart working per la prima volta nella vita.

- \_\_\_\_\_ È importante indicare i momenti di inizio e fine del lavoro. Dedicare delle ore specifiche al lavoro facilita non solo la concentrazione, ma anche la collaborazione con gli altri interlocutori<sup>4</sup>, che sanno in quali momenti siamo disponibili e pronti a rispondere.
- \_\_\_\_\_ Il consiglio è di allontanarsi fisicamente dallo spazio di lavoro. Fare un passo lontano dalla scrivania può aiutare a liberare la mente e ad avere maggiore attenzione al ritorno.
- \_\_\_\_\_ A casa, ancor più che in ufficio, le distrazioni di web e social sono sempre più frequenti. Per utilizzare al meglio il tempo è bene silenziare o bloccare alcune App.

Liberamente tratto da:

<https://www.giornaledibrescia.it/economia/coronavirus-5-consigli-per-chi-debutta-con-lo-smartworking-1.3462387>

<sup>1</sup> Prendersi una pausa.

<sup>2</sup> Dare inizio a un'attività per la prima volta.

<sup>3</sup> Telelavoro, smart working.

<sup>4</sup> Persona con cui si parla.



## 2. E adesso tocca a te!

Se anche tu, in questo periodo, lavori da casa, prova a completare la tua agenda settimanale. Se il tuo lavoro non ti permette di lavorare da casa, ma, in questo periodo sei a casa, completa la tua agenda e di' come hai organizzato la tua settimana.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA							
POMERIGGIO							
SERA							

## 3. Come hai organizzato il tuo spazio per il lavoro agile?

Scatta una foto e mostrala ai tuoi compagni.

## 4. Leggi il secondo articolo.

Articolo n. 2

### Come vestirsi in smart working?

**Vestirsi come se si andasse in ufficio o restare in pigiama? Ecco i segreti per creare un look a prova di smart working in tempi di Coronavirus (e oltre)**

di Martina D'Amelio

La nostra routine è cambiata. Prima l'unico problema al mattino era come vestirsi per correre in ufficio; oggi non si pone (quasi) più. La sfida è riprodurre nelle proprie mura domestiche<sup>1</sup> la *forma mentis*<sup>2</sup> che si assume sul luogo di lavoro. E per l'abbigliamento? Meglio dare priorità al comfort o alla professionalità?

*“Non è necessario essere super formali, ma passare dalla modalità ‘da casa’ a quella ‘da lavoro’ è molto importante per concentrarsi, e l'abbigliamento gioca la sua parte”* consigliano gli esperti di Methodos, società di consulenza specializzata nei processi di change management. Ma come creare un look a prova di smart working? Avendo ben chiaro in mente un solo obiettivo: assicurarvi che, anche al computer, a letto o sul divano, vi sentiate ancora motivati a lavorare.

Pigiama: sì o no?

Lavorare da remoto restando in pigiama può farci sentire a nostro agio<sup>3</sup>, è vero, ma è necessario mantenere la soglia di attenzione. Il capo<sup>4</sup> su cui puntare? A righe, maschile, in un tessuto confortevole. Ma ricordiamoci che, per quanto possa essere elegante, resta sempre un pigiama. Un look consigliabile solo a chi è abituato allo smart working e non deve interagire con gli altri, neanche a distanza.

Il blazer

Nonostante l'isolamento, quando si lavora da casa abbiamo comunque a che fare con gli altri a distanza. Il capo di abbigliamento ideale per eccellenza da indossare in caso di riunione improvvisa su Skype? Il blazer. Meglio se maxi e in un colore neutro.



## Colori neutri

Lasciate la giacca blu elettrico e la camicia a fiori nell'armadio: quando si lavora da casa è meglio puntare sulla tinta unita, meglio se toni neutri e caldi. Bianco, beige e simili sono ideali e regalano un aspetto semplice e professionale.

## Scarpe: sì o no?

Solitamente, tra le mura di casa si cammina a piedi nudi o in ciabatte. Telelavoro permettendo, entrambe le soluzioni possono essere facilmente sostituite da un paio di mules<sup>5</sup>, comode, eleganti e di tendenza.

Liberamente tratto da:

<https://www.iodonna.it/moda/tendenze/2020/03/11/smart-working-come-vestirsi-a-casa-con-stile/>

<sup>1</sup> A casa.

<sup>2</sup> Deriva dal latino e significa "mentalità, visione".

<sup>3</sup> "Sentirsi a proprio agio" significa "sentirsi bene". Esempio: "Mi sento a mio agio quando sono a una festa e conosco tutti" = mi sento bene, non ho paura.

<sup>4</sup> Vestito.

<sup>5</sup> Sono scarpe aperte dietro, simili alle ciabatte, ma che si usano per uscire.

## 5. Rispondi alle domande.

a. Secondo l'autrice, perché è importante l'abbigliamento anche se si lavora da casa?

---

---

---

b. Che cosa dice a proposito dell'abbigliamento ideale per lo smart working?

---

---

---

c. Quali sono i colori da utilizzare? Perché?

---

---

## 6. E adesso tocca a te!

Mostra una foto o descrivi il tuo abbigliamento quando lavori da casa. Se invece il tuo lavoro non ti permette di lavorare da casa, ascolta i tuoi compagni e dai loro dei consigli.



## Soluzioni

### Attività 1.

1.c. ; 2.a. ; 3.b.

### Attività 2. e 3.

Risposte aperte.

### Attività 5.

a. L'abbigliamento è importante per ricreare a casa l'ambiente di lavoro e per mantenere la concentrazione mentre si lavora a letto o sul divano.

b. L'abbigliamento ideale è un abbigliamento comodo, che ci faccia sentire bene e comodi. Ad esempio non può mancare un blazer durante le riunioni su Skype.

c. I colori chiari perché danno un aspetto semplice e professionale.