

# PERCHÉ

# DISTINGUERE STANCHEZZA E DISAFFEZIONE AL LAVORO ?



Anna Elena Brolis  
@annaelenabrolis



# LA DISAFFEZIONE PER QUEL CHE SI FA

Nel 2024, negli uffici, **in molti non stanno granché bene**.  
E la sensazione di non riuscire a trovare il **valore** (e il **senso**) di  
un'occupazione che pure piace, o piaceva, è **diffusa**.

In realtà, **in qualsiasi carriera** ci sono **momenti** in cui l'interesse e la  
motivazione calano, svaniscono persino. Periodi in cui stiamo con la  
testa altrove, e non sapremmo esattamente manco dire dove.

La disaffezione, certo, accade tanto più spesso se in team o  
nell'organizzazione ci sono **problemi che continuano a non essere  
affrontati**.



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



# ... E IL SUO RAPPORTO CON LA STANCHEZZA

Mentre si cerca di ritrovare motivazione e senso di coinvolgimento, si rischia di cadere nell' **'overworking'**, perché **intensificare gli sforzi** è un modo piuttosto frequente per provare a cambiare le cose. Così, si affrontano

- più momenti in preda alla **sindrome dell'impostore** (che induce a credere di non meritare i successi ottenuti - visto che ci sentiamo "disconnessi")
- si fatica a far bene i **compiti abituali**
- si indossano le **lenti della disillusione** e, spesso, a farle indossare anche agli altri
- si tende a **rinunciare e disinvestire**, come a **sottrarsi** a impegni e confronto
- le **esigenze lavorative e personali si accavallano** e si fatica a governare le proprie giornate.

Con un **serio impatto sulla nostra vita**: le giornate diventano molto più **complesse**, e noi siamo la stessa persona, fuori e dentro l'ufficio.



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



# È NATO **PRIMA** L'UOVO O LA GALLINA?

Non siamo preparati a distinguere **oggi** stanchezza e disaffezione al lavoro. O meglio, forse lo eravamo, ma tutto è diventato più complicato in questi tempi frenetici e incerti. Per noi personalmente e per chi ci sta attorno (a partire da colleghi e clienti, coi quali interagiamo molte ore ogni giorno).

In più, stanchezza e disaffezione si alimentano l'una l'altra, e accrescono così la nostra **confusione**.

Non solo. Anche **le organizzazioni**, per parte loro, faticano a decidere come intervenire, perché apparentemente le persone iper disponibili sono più produttive di quelle orientate a dosare le proprie risorse.



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



# IL NOSTRO **APPROCCIO** AL LAVORO OGGI

Nei momenti di smarrimento, si può sempre

1. Ricordare che **come stiamo** e **come pensiamo** determinano le **azioni** che compiamo e quindi i **risultati** che otteniamo (i quali a loro volta influenzano stati emotivi e pensieri)... in un ciclo continuo noto come c.d. “**ciclo del successo**”
2. Riconoscere in noi stessi le modalità con cui approcciamo il lavoro. Per farlo basta usare **la nostra agenda** e scorrere a ritroso le pagine già vissute, per riconoscere abitudini, convinzioni, imprevisti prevedibili...

La fatica, la confusione e la demotivazione rischiano spesso di farci scordare di queste due semplici “ancore di salvataggio” sempre a nostra disposizione



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



# IMPARARE A GESTIRE IL NOSTRO “**KNOWLEDGE WORK**”

Stanchezza e disaffezione al lavoro trovano un terreno particolarmente fertile tra i “**knowledge work**”. Le **professioni intellettuali** sono spesso infatti anche ‘**greedy job**’, lavori ingordi che si prendono tutte le nostre energie e il nostro tempo perché appassionano e offrono un’identità ben precisa a chi vi si dedica. Sennonché,

- lavorare più delle ore dovute
- stare sempre all’erta
- non darsi né rispettare priorità
- avere sempre e solo in testa il lavoro
- non pianificare la vita privata perché il lavoro viene prima

non è **sostenibile**. Anche perché danneggia l’**iniziativa** e la **creatività**.

E noi lo sappiamo bene, da anni, per esperienza diretta e indiretta.



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



# LESS IS MORE

Sempre con l'agenda alla mano, possiamo osservare quando riusciamo a rispettare le **barriere di protezione per le nostre priorità**. Allenarci a evitare il sovraccarico comunicativo, riposare, divertirci e curare le relazioni per riprendere pian piano il controllo delle nostre giornate.

L' **overworking** si interrompe necessariamente **rallentando**

1. **Solo facendo di meno** siamo abbastanza tranquilli e lucidi da capire **cosa** influenza oggi la nostra motivazione, cosa ci piace fare, cosa ci viene bene. E cosa no, o non più
2. Se continuiamo a non darci tregua, siamo **troppo stanchi** per riuscire a mettere a fuoco cosa fare di diverso e realizzare le condizioni **per recuperare la motivazione a fare bene quel che sappiamo fare** (qui come, eventualmente, altrove).



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis



Stanchezza e disaffezione al lavoro sono intrecciate e **si alimentano reciprocamente**.

Sicché, rimandare l'intervento sull'una danneggia pure l'efficacia dell'intervento sull'altra.

Al contempo, però, **lavorare per ridurre l'una facilita il successo sull'altra**.

... CI AVEVI GIÀ FATTO CASO?

#THEUNSAID



Anna Elena Brolis

@annaelenabrolis

