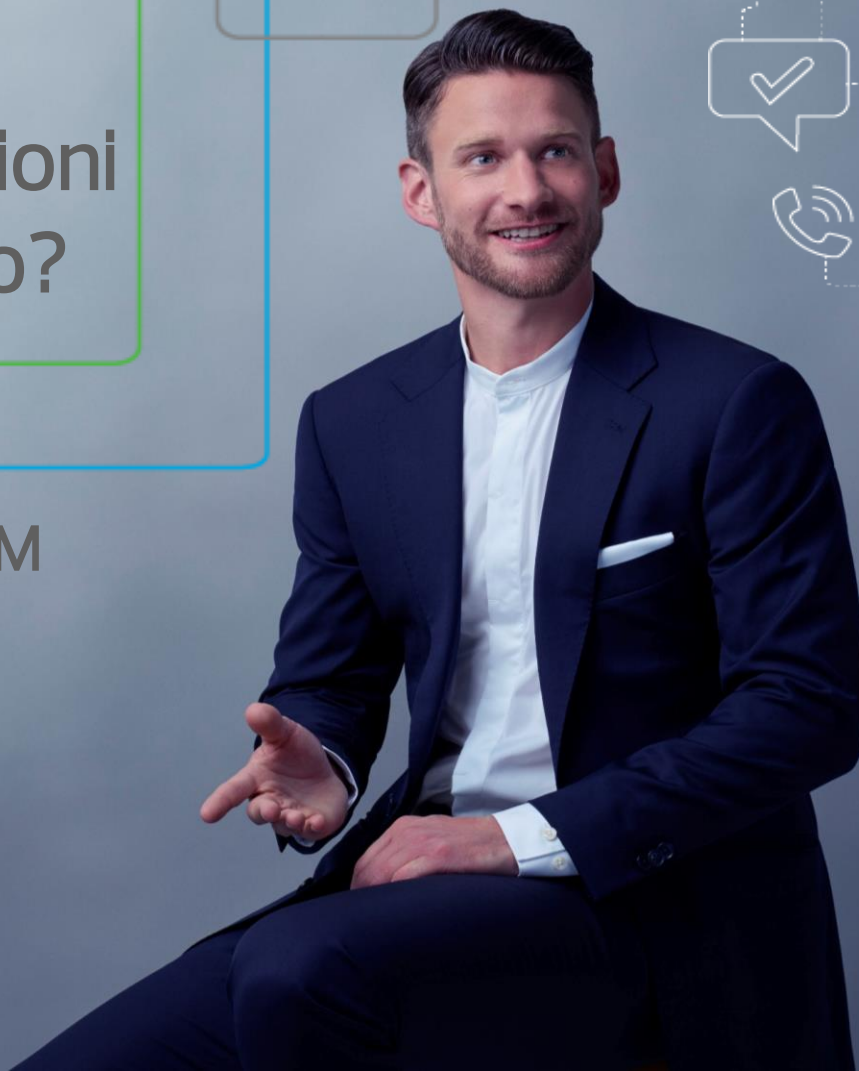


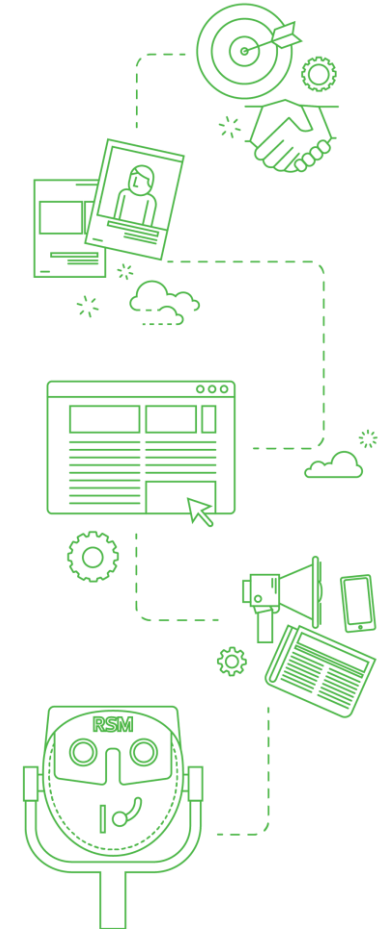
Come gestire ansia, preoccupazioni e stress da lavoro?

Scoprilo con i Tips RSM



COME GESTIRE LO STRESS

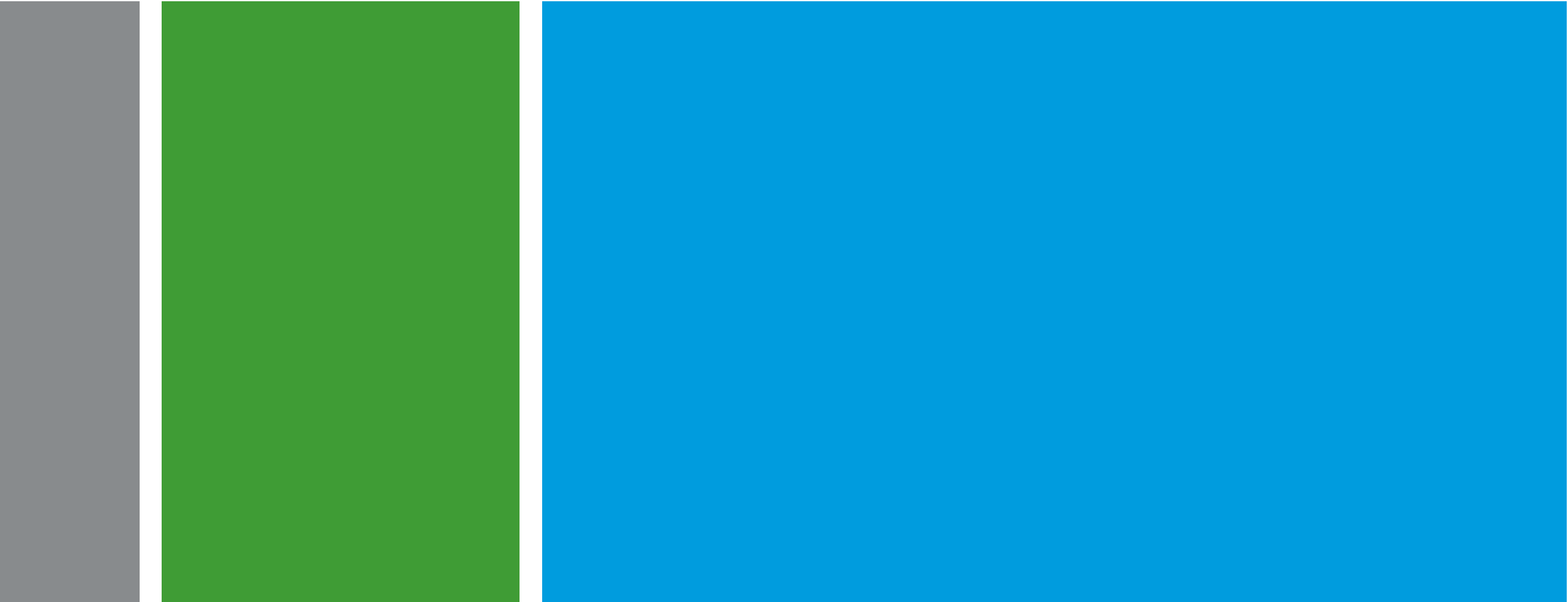
- Sviluppare una mentalità aperta al **problem solving**: individuare il problema e, qualora possibile, trovarne la soluzione
- Accettare il fatto che si può **sbagliare**
- Imparare a **gratificarsi** dopo un successo
- Riuscire a dire no, quando necessario, per evitare un sovraccarico di lavoro
- **Pianificare il lavoro** da svolgere ogni giorno ed **essere ben organizzati**: può essere utile redigere una lista delle cose da fare, per dare le giuste priorità, soprattutto in caso di scadenze imminenti
- **Ottimizzare i tempi**: cercare di non accumulare lavoro arretrato



COME GESTIRE LO STRESS

- Lavorare in un ambiente ordinato e sereno, per **migliorare la produttività e la concentrazione**
- Cercare di dedicarsi, nel tempo libero, alle proprie passioni e ai propri **interessi**
- Mantenere uno **stile di vita sano**: riposarsi in modo adeguato, fare attività fisica e avere un'alimentazione corretta
- Fare esercizi di **rilassamento** e di meditazione
- Cercare il giusto **equilibrio** tra la vita privata e quella professionale
- Allontanare i pensieri negativi e imparare a **pensare in modo positivo**
- Mantenere attive le **relazioni sociali**





THE POWER OF BEING UNDERSTOOD
AUDIT | TAX | CONSULTING

RSM Società di Revisione e Organizzazione Contabile S.p.A. and RSM Italy Corporate Finance S.r.l. are members of the RSM network and trade as RSM. RSM is the trading name used by the members of the RSM network. Each member of the RSM network is an independent accounting and consulting firm each of which practices in its own right. The RSM network is not itself a separate legal entity of any description in any jurisdiction. The network is administered by RSM International Limited, a company registered in England and Wales (company number 4040598) whose registered office is at 50 Cannon Street, London EC4N 6JJ. The brand and trademark RSM and other intellectual property rights used by members of the network are owned by RSM International Association, an association governed by article 60 et seq of the Civil Code of Switzerland whose seat is in Zug. © RSM International Association, 2021

