



PREPARAZIONE EMOTIVA E MENTALE

Preparazione emotiva e mentale



La fase di preparazione emotiva e mentale è essenziale per gli assistenti familiari che vogliono rientrare nel mercato del lavoro. Ecco alcuni passi utili per aiutare gli assistenti famigliari a prepararsi emotivamente e mentalmente alla transizione.

Strategie di gestione dello stress

Identificare e comprendere le proprie strategie di gestione dello stress

Le strategie di gestione dello stress aiutano a controllare l'ansia che può essere percepita nella fase di reinserimento nel mercato del lavoro. Prendetevi del tempo per identificare e comprendere le vostre attuali strategie di gestione dello stress.

Cercare un aiuto professionale

Non esitate a chiedere l'aiuto professionale di un consulente o di un terapeuta, se necessario.

Sviluppare nuove strategie di gestione dello stress

Sperimentate diverse tecniche come la meditazione, l'esercizio fisico, le tecniche di respirazione o il dialogo con un amico per trovare nuovi modi di gestire lo stress.

Cura di sé

- **Praticare regolarmente la cura di sé:** La cura di sé implica la cura della propria salute fisica, mentale ed emotiva. Assicuratevi di prendervi regolarmente cura di voi stessi facendo cose che vi piacciono, mangiando bene e dormendo a sufficienza.

- **Ritagliare del tempo per sé stessi:** Ritagliate ogni giorno del tempo per voi stessi, anche se si tratta solo di pochi minuti per fare qualcosa che vi rende felici.
- **Rimanere in contatto:** Rimanete in contatto con la vostra rete di supporto, che sia la famiglia, gli amici o un gruppo di sostegno. Ricordate: può essere un gruppo di sostegno sul posto di lavoro.

Essere proattivi

- **Passo dopo passo:** Preparatevi a tornare in ufficio e seguite i passi appropriati per sentirvi a vostro agio e sicuri di voi stessi.
- **Prendersi il tempo necessario e non sovraccaricarsi:** Tornate quando vi sentite pronti e ricordate sempre che esistono opzioni più flessibili, ad esempio il lavoro a distanza e a tempo parziale.
- **Esercitarvi:** Fate una prova di viaggio per tornare al lavoro o per andare in ufficio.

Risorse e strumenti utili

- Carers UK: <https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/thinking-of-returning-to-work/>
- Eurocarers: <https://eurocarers.org/>
- Calm: applicazione per la meditazione e il sonno che fornisce meditazioni guidate, musica rilassante e storie di sonno per ridurre lo stress e promuovere il benessere emotivo. <https://www.calm.com/>
- Sanvello: applicazione con strumenti per la gestione dello stress, dell'ansia e della depressione, tra cui il monitoraggio dell'umore, meditazioni guidate ed esercizi di terapia cognitivo-comportamentale. <https://www.sanvello.com/>

Ricordate: prendersi cura del proprio benessere emotivo e mentale è importante quanto preparare il CV o ricercare potenziali lavori. Utilizzate queste risorse e questi strumenti per prepararvi al ritorno al lavoro! 🧘