

# La pausa caffè con i colleghi aiuta ad essere più produttivi

Durante la giornata lavorativa sembra essere un momento irrinunciabile: ora anche le ricerche confermano che la pausa caffè aiuta a lavorare meglio, allevia lo stress e aumenta la produttività. Non è un caso, infatti, che anche in convegni e congressi venga inserito il “**coffee break**”: questa pausa ha numerosi benefici. Se le proprietà di questa bevanda sono ormai più che note, è rilevante anche la “missione sociale” che ha nell’ambiente di lavoro: l’interazione con i colleghi e i momenti di pausa permettono di “ricaricare” le energie.

Quali sono i benefici della pausa caffè con i colleghi?

## 1. Favorisce la socializzazione

Parole, idee, pensieri: che sia al bar o davanti alla macchietta, tra un sorso di caffè e l’altro c’è uno scambio di battute continuo tra i colleghi, che possono riguardare gli ambiti più disparati. Si approfondiscono conoscenze, si instaurano nuovi rapporti, si crea un ambiente di lavoro più sereno e rilassato.

Questo momento di pausa è “strategico” soprattutto per i nuovi arrivati che, in un momento più informale, possono farsi conoscere e riescono a inserirsi meglio nel gruppo.

## 2. Ha effetti benefici sul fisico

Indipendentemente dal caffè, fare una pausa a lavoro è fondamentale per lavorare al meglio: restare ore e ore incollati alla scrivania non fa bene né al fisico né alla mente. La pausa è utile, quindi, per rilassarsi qualche minuto e rimettersi a lavoro più “freschi” e concentrati.

## 3. Aiuta la collaborazione tra i colleghi

In un momento di break, i colleghi possono fare il punto su questioni o problemi aziendali: staccando gli occhi dal computer e uscendo dall'ufficio, si riesce a valutare alcune situazioni in maniera diversa, da un'altra prospettiva. Lo spirito di gruppo, la solidarietà e la collaborazione ne usciranno rafforzati.

#### **4. Allevia le tensioni a lavoro**

Lavorare senza sosta non vi farà diventare più produttivi e, soprattutto sotto pressione, il rischio di sbagliare è molto alto. Scambiare qualche parola con i colleghi, parlare di qualcosa che non riguardi l'ambito lavorativo, vi farà staccare la mente. La tensione sicuramente si allevierà e ritornerete alla scrivania più concentrati e motivati.

#### **5. Migliora l'organizzazione del lavoro**

Decidere quando fare la pausa aiuta a organizzare meglio il lavoro: prefissarsi un momento di break stimola una migliore gestione del tempo e delle attività da svolgere.

**Fonte: Humangest**