

## **Buone pratiche per le vacanze - Toolbox Talk**

Per molti di noi, le vacanze imminenti sono una stagione gioiosa, un momento pieno di famiglia, amici e felicità. Tuttavia, le vacanze possono anche essere stressanti e affrontare lo stress delle vacanze insieme agli obblighi sul posto di lavoro può essere difficile. Lo stress delle vacanze può essere sia negativo che positivo poiché anche gli eventi più gioiosi possono essere stressanti per la nostra mente e il nostro corpo, causando mal di testa, mancanza di sonno, stanchezza, difficoltà di concentrazione, irascibilità e vari disturbi fisici.

Ecco alcuni suggerimenti per gestire lo stress delle vacanze al lavoro:

- Sii vigile: lo stress personale può essere fonte di distrazione e può farti trascurare le comuni pratiche di sicurezza sul posto di lavoro. Mantenere la mente concentrata sui tuoi compiti ti manterrà al sicuro e contribuirà a ridurre lo stress.
- Dai una mano: i colleghi che sentono lo stress delle vacanze hanno maggiori probabilità di incappare in incidenti e conflitti. Tieni d'occhio i tuoi colleghi e aiutali quando necessario.
- Ascolta e osserva: manager e colleghi possono partecipare attivamente alla riduzione dello stress sul posto di lavoro ascoltandosi a vicenda e osservando eventuali segnali di conflitto.
- Divertimento festivo: le festività natalizie possono essere molto divertenti, ma assicurati di venire al lavoro senza essere disturbato da droghe o alcol.
- Concentrati sull'equilibrio tra lavoro e vita privata – La maggiore pressione sul tempo con il lavoro e gli obblighi familiari durante le vacanze può spesso essere opprimente, assicurati di prenderti cura di te stesso sia al lavoro che a casa.
- Chiedi aiuto se ne hai bisogno - Chiedi aiuto quando sei stressato o sopraffatto e affidati ai membri del tuo team, ad altri leader o al nostro team delle risorse umane per il supporto. [Team locale: sentiti libero di includere i servizi EAP che offri al tuo team se applicabile alla tua posizione]

### **Dare e ricevere regali**

Fare e ricevere regali durante le festività natalizie per molte parti dell'azienda può essere comune. I doni possono essere utilizzati per creare buona volontà e rafforzare i rapporti con terze parti come clienti e fornitori, ma è necessario prestare attenzione quando si fanno o si ricevono regali.

I regali non devono mai essere offerti a ispettori o dipendenti governativi, ad esempio ispettori del dipartimento di salute ambientale, vigili del fuoco locali, ecc.

Se ricevi o offri regali a fornitori, ad esempio, assicurati di seguire la politica aziendale e la Politica sui regali, gli intrattenimenti e le donazioni di RPM. Se non sei sicuro che un regalo sia accettabile o hai dubbi sulle pratiche di donazione che vedi, contatta il team legale e di conformità del tuo gruppo o di RPM o chiama la hotline di RPM.