



Attualità Genova Giovedì 14 maggio 2020

Smart working: come organizzare lo spazio a casa? I consigli della Marie Kondo genovese Irene Novello

di Francesca Baroncelli

Il *lockdown* causato dal diffondersi del **Coronavirus in Italia** ha costretto tutti noi a modificare radicalmente le nostre abitudini, a guardarci dentro e a rivedere le nostre priorità. Tutto è cambiato e forse nulla sarà più come prima. Non tutti potranno tornare a lavorare in ufficio: c'è chi, dopo **due mesi di smart working**, continuerà anche in futuro a lavorare da casa.



© irenenovello.com

Ma come trasformare la stanza di un appartamento, magari di piccole dimensioni, in un luogo di lavoro? Come rendere l'ambiente confortevole? E se **in casa ci sono anche dei bambini**, come mantenere la propria *privacy* mentre si lavora? Lo abbiamo chiesto a [Irene Novello](#), genovese, che di professione fa la **professional organizer**: Irene aiuta le persone a riorganizzare le loro case e l'ufficio, a gestire il tempo e gli impegni. Basta farlo *con amore*.

Irene Novello si definisce *specializzata in disorganizzazione cronica*. Un lavoro, il suo, che ricorda molto quello di **Marie Kondo**, la scrittrice giapponese, autrice del best seller [Il magico potere del riordino](#), che aiuta le persone a rivedere gli spazi abitativi con lo scopo di migliorare la qualità della loro vita. La nostra *Marie Kondo genovese* ripensa agli spazi abitativi, ma aiuta anche le persone a organizzare meglio i propri impegni e a usare l'agenda in modo efficace. Parola chiave: **leggerezza**.

Pensando a uno spazio di lavoro dentro la propria casa, quali sono le caratteristiche fondamentali che deve avere?

«Ovviamente ogni casa è diversa e ogni famiglia lo è. Se vogliamo pensare ad una condizione ideale, lo spazio di lavoro dovrebbe essere isolato o isolabile (avere una porta), avere luce naturale ed essere libero da distrazioni: televisione, disordine, avere una sedia confortevole e una scrivania o un tavolo



Come creare dal nulla il proprio ufficio casalingo? E quale può essere la stanza migliore da riadattare?

«Consiglio di partire da una valutazione: quante persone ci sono in casa? Che tipo di attività fanno? Due adulti riescono probabilmente a gestire meglio gli spazi e possono condividere il calendario delle rispettive riunioni o telefonate, se lavorano nella stessa stanza. Oppure, si può pensare di mettere un tavolino o una piccola scrivania in camera da letto, essendo la stanza che si usa solo per dormire. Se siamo fortunati e abbiamo una stanza in più, non c'è problema. Se dobbiamo usare il soggiorno, dobbiamo fare attenzione a gestire bene le varie attività della famiglia».

E se la casa è piccola?

«Spesso nelle case piccole ci si trova a lavorare sul tavolo da cucina. Se non abbiamo altri spazi, prendiamo un scatola dove riporre tutto l'occorrente per il lavoro, in modo da poter liberare facilmente il piano e non perdere cose in giro, tipo gli occhiali o il caricatore del computer».

Come dovrebbe essere una scrivania ben organizzata?

«Dovrebbe avere gli strumenti base: computer, mouse, luce, stampante (se la usiamo spesso), l'agenda (se usiamo quella cartacea), un po' di cancelleria (penna, matita, evidenziatore) e la pratica o i documenti su cui stiamo lavorando in quel momento. E usiamo il telefono per le telefonate».

Lavorare a casa significa anche avere più distrazioni, finendo per trascorrere al pc più ore del dovuto: come evitarle e risultare più efficaci?

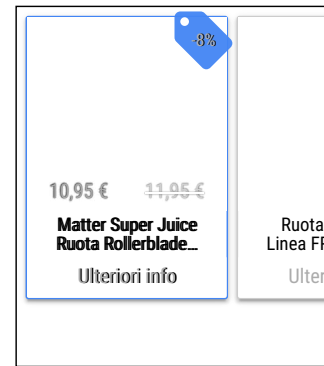
«Proprio perché potremmo avere varie attività potenzialmente rischiose, proviamo a organizzare le varie attività di gestione della casa e della famiglia con meno improvvisazione. Possiamo impostare un calendario di attività per tutti, in modo da creare tempi di lavoro, di gioco, di gestione della casa. Cerchiamo inoltre di limitare le distrazioni da notifica, quindi togliamo le notifiche dallo smartphone e chiudiamo i vari social anche dal browser. Inoltre, visto che il multitasking non esiste, comunichiamo ai nostri colleghi quando possiamo essere presenti e quando no, e cerchiamo di uniformare i tempi di attività».

Psicologicamente non è semplice pensare di lavorare da casa, se si è abituati a una vita *da ufficio*: quali sono i comfort per vivere meglio questa nuova situazione?

«Le abitudini sono spesso difficili da cambiare, e ci vuole metodo: proviamo a scrivere una *routine* giornaliera. Da quando ci svegliamo, quando facciamo colazione, inserendo il tempo per andare a fare la spesa, per le pause, per il nostro benessere. Restando a casa, recuperiamo vari minuti, alcuni ore, che possiamo reimpiegare facendo le cose per noi: cucinare, leggere, fare ginnastica. Creare nuove abitudini che ci gratifichino ci faranno sentire meno il peso del non poter uscire».

Se a casa ci sono dei bambini non è semplice trovare i propri spazi per lavorare in tranquillità: come fare?

«Un consiglio è quello di usare la [tecnica del pomodoro](#): è una famosa tecnica di gestione del tempo, che può aiutare a impostare le attività per tutta la famiglia (o almeno provarci), magari alternando la presenza dei genitori con i figli (soprattutto quelli più piccoli). La tecnica si basa sull'uso di un *timer* di 25



C'è chi approfitta di questo periodo per riordinare la propria casa: da dove partire per eliminare il superfluo e rendere gli spazi più confortevoli?

«Proprio perché non c'è un numero giusto di oggetti da tenere, partiamo da eliminare tutto quello che ci dà fastidio, che non ci piace più, che è rotto o che ci dà emozioni o ricordi spiacevoli. Ora che passiamo tanto tempo in casa, circondiamoci di quello che ci piace veramente. Il consiglio è di partire con togliere le cose da buttare, che possiamo differenziare. Partiamo da progetti piccoli, in modo da abituarci al riordino - se abbiamo tanto superfluo - e non ritrovarci con più disordine di prima. Quindi no a tirare tutto fuori, soprattutto se non ho pianificato tutti i passaggi: cosa butto, cosa regalo e a chi, come faccio a eliminare quello che non è differenziabile, come riorganizzo quello che rimane».

I problemi di chi vive in case disordinate a volte sono di tipo psicologico, e non solo organizzativo. Chi si occupa di *decluttering* offre anche un sostegno psicologico? Quanto è diffuso oggi in Italia il disturbo d'accumulo?

«Il disturbo d'accumulo è un disturbo mentale, recentemente inserito nel Manuale Diagnostico e Statistico e deve essere diagnosticato da uno psichiatra. Le stime sono che ne soffrono fra il 3 e il 6% della popolazione italiana, ma sono stime al ribasso, essendo un disturbo *nascosto* all'interno delle abitazioni. I *professional organizers* specializzati come me in questo disturbo non fornisco supporto psicologico, ma spesso collaborano con psichiatri o psicologi che conoscono e trattano il disturbo. Non tutto l'accumulo è patologico, ci sono anche situazioni di grande disordine che non hanno le due caratteristiche principali del disturbo: eccessiva acquisizione e nessuna eliminazione».

Potrebbe interessarti anche:

- ▶ [Bandiere blu 2020: Liguria al primo posto. Ecco le spiagge premiate](#)
- ▶ [Privacy e diritto d'autore in fotografia: la diretta con Paolo Frega su Youtube](#)
- ▶ [Pista ciclabile da Fiumara a Boccadasse, al via i lavori: percorso e tempi di realizzazione](#)
- ▶ [Centri estetici a Genova pronti a riaprire in sicurezza: termo scanner, mascherine e igienizzazione le parole d'ordine](#)
- ▶ [Volontariato al tempo del Coronavirus: la Gigi Ghirotti non si ferma](#)

Mentelocale.it indica in modo indipendente alcuni link di prodotti e servizi che si possono acquistare online. In questo testo potrebbero comparire link a siti con cui mentelocale.it ha un'affiliazione, che consente all'azienda di ricavare una piccola percentuale dalle vendite, senza variazione dei prezzi per l'utente.

Sostieni mentelocale.it

Care lettrici e cari lettori, sono quasi vent'anni che **mentelocale.it** è al vostro fianco per raccontarvi tutto quello che c'è da fare in città.

Stiamo facendo un grande sforzo e abbiamo bisogno anche di voi: attraverso un contributo, anche piccolo, potrai aiutare **mentelocale.it** a superare questo momento difficile.

La pandemia di Coronavirus ha messo in seria difficoltà il nostro lavoro: gli

accade e su come fare per superare questo momento storico senza precedenti.

Non vediamo l'ora di essere ancora accanto a voi, quando tutto questo sarà passato, per occuparci di tutto quello che ci rende felici: spettacoli, cinema, teatri, iniziative, passeggiate, cultura, tempo libero, nonché locali e ristoranti dove trascorrere di nuovo una serata con gli amici.

Ne siamo convinti: **#andràtuttobene**.

Grazie!



Scopri [cosa fare oggi a Genova](#) consultando la nostra agenda eventi.

Hai programmi per il fine settimana? Scopri gli [eventi del weekend](#).

Sponsored

Genova

Mostre e musei

Genova

Itinerari e visite

Genova

Attualità e tendenze

Take Away ai Bistrot Mentelocale: la nuova linea di prodotti da asporto. Come acquistare e dove.

Rolli Days Digital Week 2020: i palazzi da visitare online

Orienteering in centro storico: alla scoperta dei simboli su edicole e portali

Le macerie del Ponte Morandi nel nuovo Parco del Polcevera: ecco come sarà



Bologna: I rivenditori svendono le auto invendute del 2019

SaverDaily | Sponsorizzato

Ti ricordi Lisa Bonet? Prova a non ridere quando vedi come sembra adesso

Lawyers Favorite | Sponsorizzato

Fabbricato in Svizzera: 24 ore e solo 1 lancetta. L'orologio "slow" ti aiuta a vivere nel momento.

Slow | Sponsorizzato

Offerte gas e luce a confronto: ecco le tariffe più convenienti

Compara&Risparmia | Sponsorizzato

Vuoi provare a guadagnare con Amazon? Guarda e impara subito

Invest-advisors | Sponsorizzato

Per offrire un servizio migliore, questo sito fa uso di cookies tecnici e di terze parti. Continuando la navigazione nel sito, si acconsente al loro impiego secondo la nostra Cookie Policy.

OK

Che tipo di naso hai? Ecco cosa dice della tua personalità!

Consigli e Trucchi | Sponsorizzato

Tariffe energia elettrica, quale conviene sottoscrivere?

Tariffe Energia | Ricerca annunci | Sponsorizzato

Il patrimonio di Clint Eastwood lascia la sua famiglia in lacrime

CashRoadster | Sponsorizzato

Perchè questi faretto da esterno vanno a ruba in Italia?

SmartLed | Sponsorizzato

Grazie a questo metodo il cervello assorbe come una spugna

Fast Phrases | Sponsorizzato

Ti ricordi di lei? Fai un respiro profondo prima di vedere com'è adesso

Healthy George | Sponsorizzato

Confronta 100 offerte luce e gas di 40 gestori italiani

ComparaSemplice.it | Sponsorizzato

Il latte dolce fritto genovese: la ricetta per farlo a casa

Mentelocale

Migliori focacce di Genova e della Liguria: classifica 2019 di Gambero Rosso

Mentelocale

Mentelocale Web Srl - Piazza della Vittoria 6/6 - Genova

Iscrizione al Registro delle Imprese di Genova n.02437210996 - R.E.A. di Genova: 486190 - Codice Fiscale / P.Iva 02437210996
Copyright © 2020 (V3) - Tutti i diritti riservati

[Informativa Privacy](#) [Informativa Cookies](#) [Lavora con noi](#) [Pubblicità sul sito](#)

Mentelocale.it è presente nelle seguenti città:

Bologna, Cagliari, Firenze, Genova, Milano, Palermo, Roma, Torino, Trento, Venezia, Verona

e si occupa delle seguenti tematiche:

Musica, Teatro, Musei, Film, Food, Bambini, Itinerari, Viaggi, Benessere, Incontri, Shopping, Attualità