Come sconfiggere i 6 fattori di stress legati ai viaggi di lavoro

Se è vero che la maggior parte dei professionisti sa come sfruttare al massimo il valore e le opportunità dei viaggi business, dall'altra ci sono ancora tanti lavoratori per cui i viaggi d’affari costituiscono un evento stressante, a prescindere dalla professione.
Secondo una ricerca recente di **Booking.com** Business, oltre un terzo (il 35%) dei professionisti trova stressanti i viaggi di lavoro. Quali sono quindi i principali fattori di stress, e come combatterli? Booking.com Business ne ha individuati 6 e fornisce alcune dritte per aiutare chi viaggia per lavoro a godersi il migliore dei soggiorni

1 - Ritardi e cancellazioni

A livello globale, quattro lavoratori su dieci (il 41%) trovano che i ritardi e le cancellazioni siano una fonte di stress. La percentuale aumenta tra i lavoratori del settore non profit e delle ONG (53%).
Soluzione: non c’è alcun modo per evitare del tutto ritardi e cancellazioni, ma ci sono soluzioni per limitare i danni e risparmiare tempo e denaro. Per quanto riguarda i voli, è consigliabile evitare gli scali e prenotare, quando possibile, voli diretti. Ci sono anche numerose app che possono informare in anticipo su ritardi e cancellazioni. Particolarmente utile è GateGuru, che traccia gli orari dei voli e ti aiuta a pianificare i percorsi per assicurarti di rimanere sempre aggiornato e ricevere notifiche in caso di ritardi

2 - Segnale WiFi instabile o inesistente

Un viaggiatore per affari su tre (il 33%) considera l’inaffidabilità del WiFi un fattore di stress, e la percentuale aumenta tra chi lavora nelle vendite (il 43%) e nel settore legale (41%)
Soluzione: fare ricerche e leggere con attenzione le recensioni. Su Booking come su altre piattaforme è semplice trovare strutture ricettive recensite da altri viaggiatori d’affari. I posti consigliati in cui soggiornare sono stati valutati in base a servizi specifici particolarmente indicati per i viaggi di lavoro, come per esempio la potenza del segnale WiFi, un centro fitness o la colazione inclusa.

3. Ammalarsi

Secondo tre lavoratori su dieci (il 30%), ammalarsi durante un viaggio di lavoro è un evento stressante, specialmente per i professionisti del settore dell'arte e della cultura e i consulenti di management, dove la percentuale sale rispettivamente al 39% e al 34%.
Soluzione: viaggi lunghi, jet lag, agende troppo piene e la pressione del lavoro possono influenzare negativamente la nostra salute. La cosa migliore da fare quando si viaggia è avere sempre con sé un piccolo "kit di sopravvivenza" contenente farmaci da banco e vitamine, per dare una spinta al sistema immunitario e fare in modo di essere sempre in forma, riunione dopo riunione. Per non accusare il colpo del jet lag, si può usare Jet Lag Rooster, che fornisce un piano personalizzato per superare il disagio.

4. Barriere linguistiche

Tre professionisti su dieci (il 30%) pensano che non conoscere la lingua del luogo sia imbarazzante in un contesto lavorativo. Strumenti online come Google Translate e simili app di traduzione sono affidabili e facili da usare "on the go", oltre a includere spesso degli esempi di pronuncia. Ovviamente, imparare in anticipo alcune frasi essenziali è una buona idea. Se la barriera linguistica è insormontabile, allora è meglio assumere un traduttore per assicurarsi che la comunicazione e le riunioni faccia a faccia siano il più produttive possibile.

5. Dimenticare qualcosa di essenziale

Oltre una persona su quattro (il 28%) lo ritiene stressante, specialmente i professionisti del settore legale (39%)
Soluzione: preparare le valigie per un viaggio last minute può essere davvero stressante. SI può però provare a scaricare PackPoint, un'app che usa le previsioni del tempo per la tua destinazione e prende in considerazione lo scopo del tuo viaggio per consigliarti liste già compilate da altri viaggiatori business. Non dimenticare che spesso gli hotel tengono a disposizione in reception oggetti dimenticati da altri viaggiatori, quindi se hai dimenticato qualcosa, vale sempre la pena di chiedere.

6. Gestire l'itinerario

Un lavoratore su quattro (il 25%) trova stressante gestire un itinerario e prenotare riunioni per un viaggio di lavoro. Tra tutte le professioni, gli architetti sono i più soggetti a questo tipo di stress (il 33%).

Soluzione: gli itinerari dei viaggi di lavoro sono spesso molto pieni, per approfittare al massimo del tempo a disposizione. Ci sono molte app che consentono di gestire al meglio il proprio itinerario e avere in un unico posto il proprio programma. Un esempio è l’app Tripit , che fornisce un itinerario template in cui riunire piani e riunioni per il tuo viaggio business.