



ASSEPRIM
FEDERAZIONE NAZIONALE SERVIZI
PROFESSIONALI PER LE IMPRESE

WORK-LIFE BALANCE

La ricerca dell'equilibrio fuori e dentro di noi



NEL CORSO DEL WEBINAR:

- OSSERVEREMO SITUAZIONI A NOI FAMILIARI
- DEFINIREMO L'AMBITO DEL WORK-LIFE BALANCE
- PARLEREMO DI EQUILIBRIO E DI COME CI PUO' AIUTARE
- WORK-LIFE BALANCE O INTEGRATION?
- NUMERI PRE E POST PANDEMIA
- PRO E CONTRO DELLO SMART WORKING
- QUALCHE SPUNTO PRATICO (A FORMA DI LISTA)



IDEA CENTRALE

Viviamo in un contesto fluido, in continua evoluzione e cambiamento. **Il tempo è una delle risorse più preziose** che abbiamo. E' utile:

- **partire dalla persona**, da valori e bisogni, per analizzare i nostri comportamenti, stabilire priorità e consolidare nuove abitudini
- **pianificare per semplificare** la quotidianità e integrare le diverse aree della nostra vita, personale e professionale
- **riconoscere e vivere la nostre emozioni** come strumento per riportare armonia e serenità dentro di noi



MI CHIAMO GIOVANNA ANGIOLINI
SUPPORTO PERSONE, ORGANIZZAZIONI E AZIENDE
NEI PERIODI DI CAMBIAMENTO

CONSULENTE DELLE ORGANIZZAZIONI
BUSINESS COACH, FORMATRICE

- **UNISCO L'ESPERIENZA ALLA FORMAZIONE CONTINUA**
- **HO VISSUTO MOLTI INIZI**
- **HO LAVORATO IN AZIENDA PER VENT'ANNI**
- **SONO UNA COMPILATRICE SERIALE DI LISTE**
- **HO SCRITTO "TRA ME E ME - IL QUADERNO DELLE LISTE" (KELLERMANN EDITORE)**

CHI SONO

info@giovannangiolini.it

www.giovannangiolini.it



GUARDIAMO QUALCHE FOTO (SITUAZIONI A VOI FAMILIARI?)

Essere al lavoro e pensare a qualche persona cara che ha bisogno di assistenza.

Preoccupazione, senso di colpa, difficoltà di concentrazione...





Un papà che cerca di lavorare mentre i figli vorrebbero la sua attenzione

Una donna ente un carico eccessivo di attività da svolgere e ha un momento di sconforto

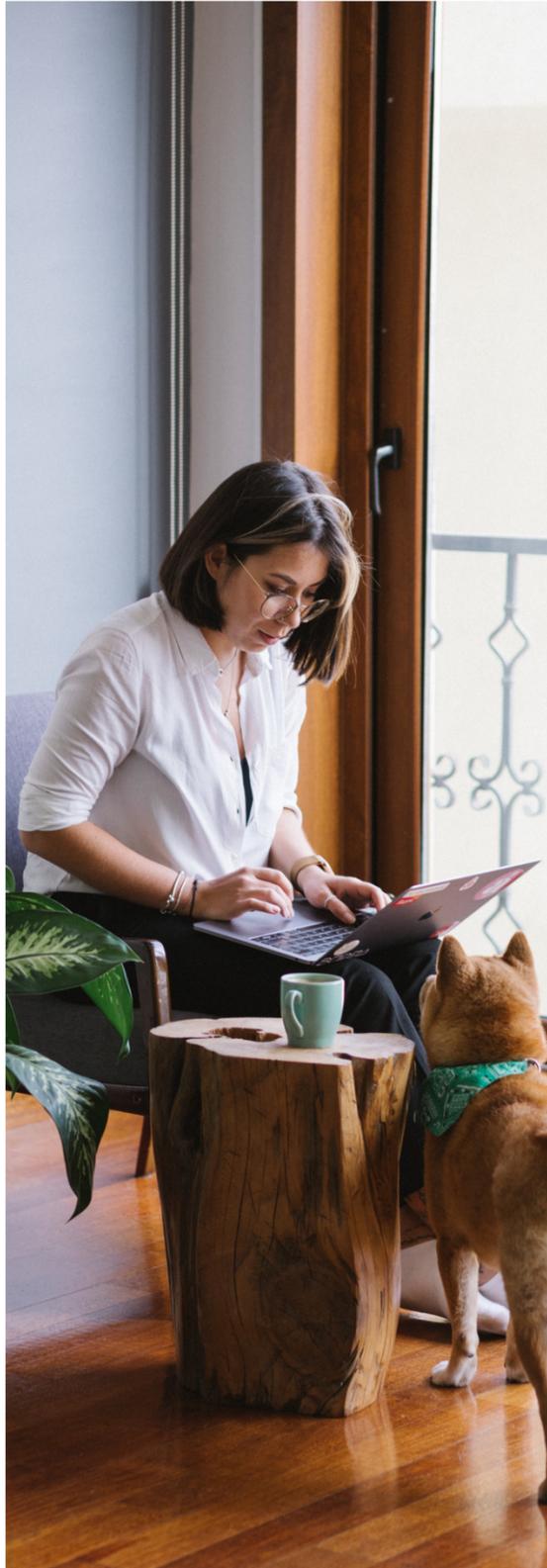




... mentre magari nella stanza accanto il figlio avrebbe bisogno di un aiuto nello studio...

Una mamma lavoratrice che mentre risponde alle mail pensa a cosa dovrà cucinare o riordinare...





WORK-LIFE BALANCE

Perché se ne parla tanto?

Perché, con le dovute differenze, **riguarda tutti noi!**

Con l'espressione work-life balance intendiamo un **concetto ampio** che descrive:

- **priorità**
- **pesi**
- **investimento di energie**

che assegniamo ai diversi ambiti della nostra vita.

In particolare ci riferiamo al **rapporto tra sfera professionale e sfera privata/familiare**, tema sempre più attuale in seguito alla pandemia.



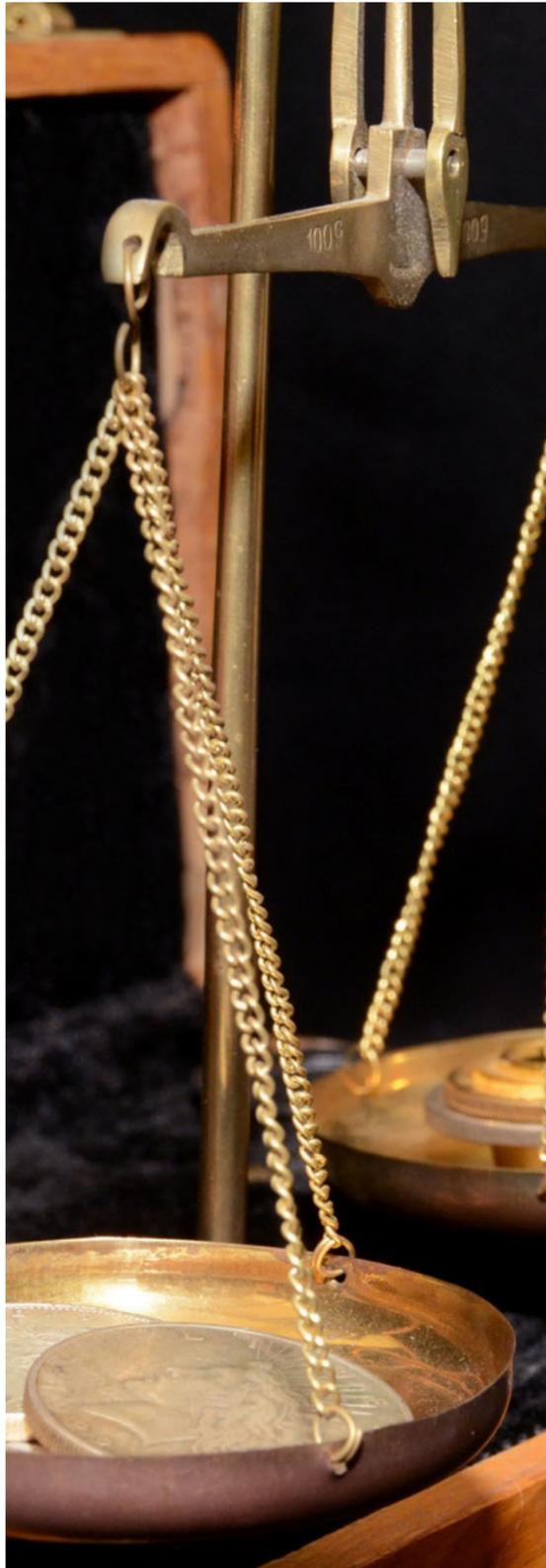
balance

L'EQUILIBRIO CHE CI AIUTA

Il work-life balance dovrebbe essere un **elemento centrale** sia per gli individui che per qualunque forma di organizzazione (dalla famiglia alle Aziende).

Un **buon bilanciamento** delle diverse aree:

- considera l'**individuo** nella sua totalità
- ci riporta a riflettere sulle nostre **emozioni**
- favorisce una riduzione dello **stress**
- crea un maggiore senso di **soddisfazione**
- aumenta la motivazione
- migliora il **clima familiare/relazionale** oltre a quello **aziendale**



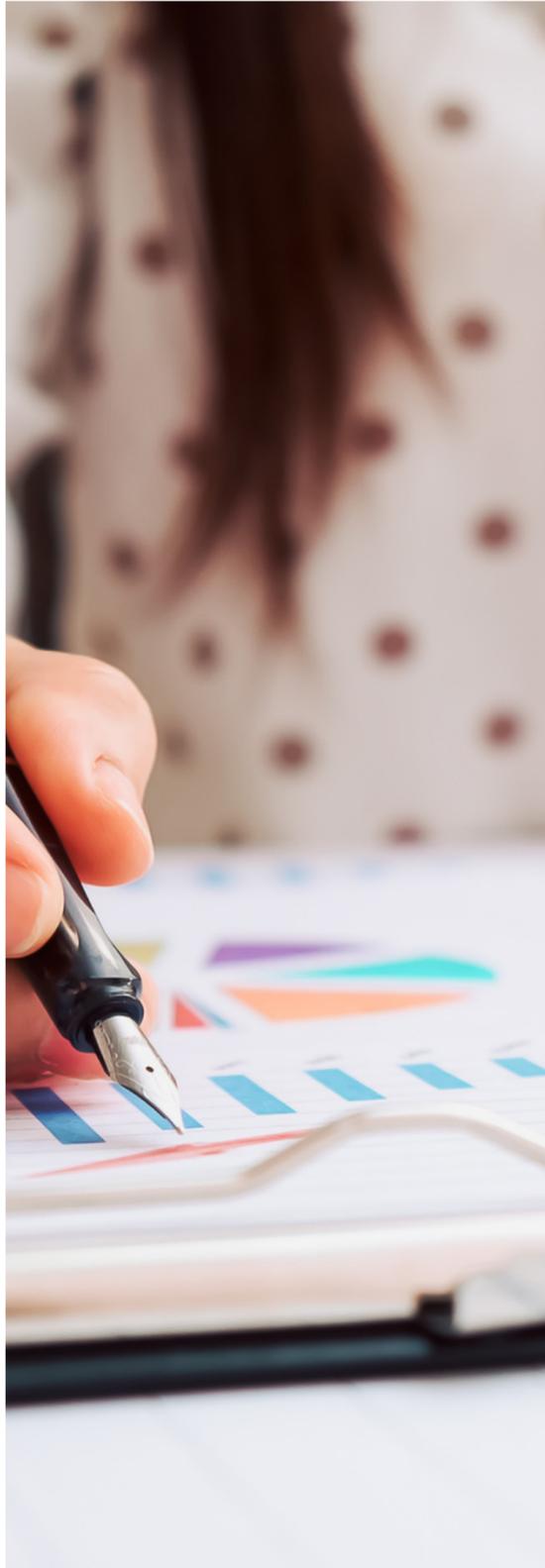
BALANCE O INTEGRATION?

Da più parti arriva la **proposta di un cambio di paradigma.**

Se ne fa portavoce – tra gli altri – la Berkley Hass School of Business dell'Università della California. Non più bilanciamento tra due sfere opposte, bensì **integrazione di due delle aree che fanno parte della vita** di tutti noi.

L'obiettivo non è quello di cannibalizzare la vita privata ma di offrire la possibilità di decidere quando e come dedicare più tempo a un aspetto rispetto all'altro.

Ovviamente ci sono dei limiti oggettivi, ma **COSA NE PENSATE DI QUESTA PROSPETTIVA?**



QUALCHE DATO PRE/POST PANDEMIA

LinkedIn - Giugno 2020 (campione di 2000 lavoratori in S.W.):
il 46% dei lavoratori si sentiva più ansioso e stressato
il 48% dei lavoratori lavorava più ore rispetto a prima

Le imprese che hanno utilizzato lo smart working sono passate dal 28,7% del 2019 all'82,3% nel 2020 [Banca D'Italia - Gennaio 2021].

Dall'inizio del 2021 a oggi **il numero di smart worker è andato progressivamente a diminuire**, in particolare grazie alla diffusione dei vaccini.

Secondo le rilevazioni 2021 dell'Osservatorio Polimi, **le modalità di lavoro in smart working torneranno ad essere ibride**, alla ricerca di un miglior equilibrio fra lavoro in sede e a distanza. I cambiamenti non riguardano solo **quanto tempo trascorrere** in ufficio ma anche la **gestione degli spazi**, per adattarli al nuovo modo di lavorare.



PRO E CONTRO DELLO SMART WORKING: COSA NE PENSATE?

In termini di **impatto delle prestazioni**, le organizzazioni hanno messo in luce un **miglioramento del work life balance**. Le grandi imprese e le PA evidenziano anche un miglioramento di **efficacia ed efficienza**. Più incerto e controverso l'impatto su tali prestazioni nelle PMI. L'aspetto ritenuto più negativo da tutte le organizzazioni è invece quello **delle relazioni e della comunicazione tra colleghi**.

Esistono anche molti **lavoratori** che affermano che:

- il proprio work-life balance è migliorato (migliore gestione di spostamenti, figli, persone anziane a carico)
- hanno azzerato i tempi logistici
- si sentono più efficienti e produttivi

D'altra parte molti **smart worker**:

- hanno perso motivazione
- si sentono meno legati all'azienda e attaccati al proprio lavoro
- hanno sperimentato il tecnostress, l'iperconnessione e l'overworking



QUALCHE SPUNTO PRATICO

- **Pianificare giornata e settimana (con priorità realistiche)**
c'è una "rotta" da seguire, anche in caso di imprevisti. Ci si sente più soddisfatti di aver portato a termine le attività previste. Salvo urgenze irrinunciabili, si evitano possibili malintesi
- **Definire chi fa cosa e responsabilità**
evita di disperdere energie in futili polemiche, aiuta nella pianificazione delle giornate, offre continuità ai legami anche per chi è forzatamente lontano
- **Consolidare buone abitudini**
creare una routine aiuta a trovare il proprio passo (in un mondo intorno a noi che corre all'impazzata), infonde sicurezza, ha effetti positivi sul metabolismo e sull'equilibrio
- **Conoscere il proprio cronotipo**
avere consapevolezza dei nostri livelli di energia è molto utile per programmare lo svolgimento di attività che richiedono particolare concentrazione. Fare una stima di massima del tempo impiegato per portare a termine un determinato compito evita eccessivo affaticamento, migliora la produttività, aumenta la soddisfazione



QUALCHE SPUNTO PRATICO

- **Curare il proprio benessere psico-fisico**
prendersi cura dei segnali del proprio corpo e della propria mente, prestare attenzione ai propri stati emotivi
- **Gestire lo spazio intorno a noi**
identificare un luogo che rimanda l'idea dell'ambiente lavorativo, aiuta rendere esplicito il ruolo che assumiamo quando lo occupiamo, i tempi e le regole che lo caratterizzano (comunichiamo agli altri che stiamo lavorando)
- **Saper dire NO**
aiuta a dare valore al nostro lavoro e alle attività che svolgiamo. Rivendica – con gentilezza, ma con fermezza – che il nostro tempo è prezioso come quello degli altri e che non sempre è possibile assecondare ogni richiesta
- **Off-line is new luxury**
Siamo perennemente connessi. Restare offline rappresenta davvero un lusso. Difficile ma non impossibile. Dopo la prima volta diventa sempre più naturale. Meglio procedere per piccoli passi, magari facendo uso di qualche attenzione (per esempio avvisare le persone care)



ASSEPRIM

FEDERAZIONE NAZIONALE SERVIZI
PROFESSIONALI PER LE IMPRESE

WORK-LIFE BALANCE

La ricerca dell'equilibrio fuori e dentro di noi

Grazie per aver partecipato,
vai sul nostro sito e lascia la tua opinione sul webinar!

RIMANI AGGIORNATO PER SCOPRIRE
I PROSSIMI APPUNTAMENTI

www.asseprim.it