

Alcuni accorgimenti per evitare che l'esperienza smart working si riveli negativa

Il lavoro è agile se non costretto

Rischio stress tra attività forzata e figli a casa da scuola

Dallo smart working al burnout il passo può essere breve. Soprattutto quando la possibilità di lavorare da remoto si trasforma in un obbligo, con i lavoratori costretti in casa dalle misure di emergenza a gestire la propria attività e la propria famiglia. Così lo smartworking, cioè lavoro intelligente ed efficace, rischia di trasformarsi in un'esperienza negativa. A rilevarlo è Methodos, società di consulenza specializzata nell'accompagnare le imprese nei processi di change management: «Obbligare tutti a lavorare da casa improvvisamente non è smartworking», osserva il ceo di Methodos Alessio Vaccarezza. «L'esperienza nelle attuali circostanze eccezionali dimostra, ed è un bene, che si può lavorare da casa senza troppe difficoltà con alcune accortezze e attenzioni. Tuttavia, superato lo shock iniziale, il lavoro forzato a distanza palesa diversi svantaggi». Come gestirli per evitare che lo smart working ne esca snaturato?

Innanzitutto, ricreando le relazioni sociali. Ciò che sembra aver colpito maggiormente i lavoratori in queste settimane di lavoro da casa forzato è stato proprio il bisogno di stare insieme. Come fare? Attivando le webcam e preferendo le videochiamate alle semplici chat o telefonate. Vedere i colleghi infatti, spie-

gano gli esperti di Methodos, stimola il confronto e permette di generare l'effetto «ricreazione» seppur davanti a uno schermo. Un'altra buona idea per i lavoratori è ritrovarsi virtualmente proprio all'ora di pranzo, per condividere la propria esperienza in leggerezza. Anche le organizzazioni possono favorire questi momenti

sociali e amichevoli da remoto: bastano pochi minuti, per esempio per commentare la postazione di lavoro più bella, il piatto gourmet del giorno, o semplicemente scambiarsi opinioni su letture, film, hobby. Il secondo aspetto da considerare riguarda la separazione tra vita personale e vita professionale. Molti genitori

si sono trovati a lavorare da casa con i figli presenti, con le inevitabili interruzioni. Occorre dettare dei confini: concentrarsi negli orari appropriati e poi staccare completamente nelle pause e nei pranzi in famiglia (con telefono e computer spento). I genitori possono fissare delle pause concordate da dedicare solo ed esclusivamente ai figli. Non dimenticare poi il benessere fisico. Lavorare da casa non dev'essere sinonimo di passare tutta la giornata in casa. Nelle pause la cosa migliore è fare una passeggiata, o concedersi dei break fisici almeno due volte al giorno, per riattivare i muscoli e riposare la vista. Anche in questo caso le aziende stesse possono dare una mano, per esempio istituendo delle classi di yoga virtuale mattutino. Il benessere fisico richiede anche attenzione all'ambiente di lavoro: luminosità e areazione della stanza aiutano la concentrazione e l'umore.

© Riproduzione riservata

Misure anti Covid-19 in 9 aziende su 10

Nove aziende su dieci hanno adottato misure per contrastare il Coronavirus, dallo smart working alla sospensione delle attività di formazione. Secondo una ricerca dell'Aidp, l'Associazione italiana dei direttori del personale, quasi il 90% dei responsabili HR che hanno partecipato alla survey afferma che nella sua azienda sono state adottate delle misure per contrastare il Coronavirus. Il 7% afferma che non sono state adottate misure. Rispetto alle misure messe in atto, il 68% dei rispondenti afferma che la propria azienda utilizza lo Smart working, seguito dal 50% che ha previsto una sospensione parziale dei viaggi di lavoro, il 48% mette in atto misure precauzionali rivolte ai di-

pendenti che presentano sintomatologie influenzali e sempre il 48% la sospensione totale delle attività di formazione in aula. Tra le percentuali più basse, il 2% dei rispondenti, afferma che la propria azienda ha attivato la sospensione totale di tutte le attività e la sospensione totale degli interventi tecnici (interventi a domicilio). Alla domanda «Come hanno reagito i vostri dipendenti alle misure adottate?», il 57% ha risposto «positivamente» mentre il 10% «con preoccupazione». Rispetto alla durata temporale delle misure adottate, il 45% degli interpellati afferma che ad oggi non sono ancora in grado di prendere una decisione in base alle informazioni a disposizione.

CAMPUS ORIENTA

AGRI FOOD




SALONE DELLO STUDENTE DI PALERMO
2° SALONE DELLA FORMAZIONE ENOGASTRONOMICA

21 e 22 APRILE

Orto Botanico dell'Università degli Studi di Palermo
ORE 9.00 - 13.30

SHOWCOOKING | WORKSHOP | INCONTRI
CON I GRANDI NOMI DEL MONDO ENOGASTRONOMICO

www.salonedellostudente.it - Tel. 080.5730624 - 02.58219077

Seguici anche su   

È un evento

In collaborazione con

Media Sponsor

Sponsor

Classeditori 

GAMBERO ROSSO

GAMBERO ROSSO
FOOD & WINE
ACADEMY

UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PALERMO

telesia

PEGASO
UNIVERSITÀ INTERNAZIONALE