

TRACCIARE UN CONFINE TRA LAVORO E VITA PRIVATA.

Grazie alla digitalizzazione, alla globalizzazione e all'aumento del lavoro della conoscenza possiamo svolgere molte delle nostre attività lavorative indipendentemente dal tempo e dal luogo¹. Queste circostanze portano inevitabilmente ad una parziale dissoluzione dei confini tra lavoro e vita privata. Gli individui differiscono nel modo in cui delineano, integrano o fondono i diversi mondi della vita. La teoria boundary si occupa di questa tematica.

La teoria boundary distingue tre tipi diversi: segmentatori, integratori e tipo misto². Secondo il tipo si dovrebbero applicare strategie diverse nel telelavoro a domicilio. I collaboratori dovrebbero riflettere se la loro personalità sia adatta al telelavoro a domicilio.

I confini tra lavoro e vita privata sono permeabili non solo dai tempi del telelavoro a domicilio, ma anche da quando la digitalizzazione si è fatta strada nella vita professionale. La netta separazione spaziale tra lavoro e vita privata è un fatto del passato in molte professioni. La costante raggiungibilità e il sovraccarico di informazioni possono portare i pensieri dei collaboratori a ruotare intorno al lavoro anche fuori dagli orari lavorativi e a creare problemi di sonno, problemi di salute o tensioni nel loro ambiente sociale³. Ciò rende ancora più importanti le strategie per tracciare i confini personali e migliorare la compatibilità delle diverse aree della vita.

FATTI

- › La teoria boundary distingue tre tipi: segmentatori, integratori e tipo misto.
- › Ogni tipo ha esigenze diverse.
- › Una gestione efficace dei confini richiede auto-riflessione e consapevolezza.
- › Rituali, strutture, regole e una comunicazione aperta con la famiglia rendono più facile tracciare dei confini.
- › I dirigenti dovrebbero riconoscere a quale tipo di lavoratore corrispondono.
- › I dirigenti dovrebbero prendere in considerazione le esigenze individuali.

OPPORTUNITÀ

Per tracciare dei confini chiari bisogna conoscere i propri bisogni. Il telelavoro a domicilio offre l'opportunità di confrontarsi in modo più approfondito con se stessi per tracciare i confini individuali tra le diverse aree di vita. L'università di Lucerna ha sviluppato un [test di autoverifica](#), per determinare che tipo boundary si è². Coloro che si occupano delle loro preferenze, esigenze e obblighi, possono tracciare meglio la linea di demarcazione tra lavoro e vita privata anche nel telelavoro a domicilio e di conseguenza ridurre lo stress. Un orario di lavoro flessibile può fare molto per garantire che le diverse aree della vita non si ostacolino tra loro. Specialmente per gli integratori, gli orari di lavoro flessibili sono l'ideale.

RISCHI

Per i segmentatori il telelavoro a domicilio può portare ad un aumento del senso di stress. Manca una chiara separazione spaziale tra lavoro e vita privata. Questo tipo in particolare ha bisogno di confini chiari. Qui può essere utile allestire un ufficio in un locale separato in casa, introdurre dei rituali per l'inizio del lavoro e, in particolare, comunicare in famiglia che non si vuole essere disturbati durante il lavoro⁴. Altrimenti il segmentatore corre il rischio di diventare infelice nel lavoro a domicilio. Al contrario, un integratore puro corre il rischio di non essere felice delle strutture chiare di una normale vita di ufficio a lungo termine e che abbia bisogno di maggiore flessibilità. Attraverso una buona e chiara gestione del personale, sia l'integratore, sia il segmentatore possono essere stimolati e incoraggiati individualmente.

OFFERTE GSA RELATIVE

- › Resilienza
- › Stress
- › Digital Detox
- › Sonno
- › Sistema immunitario in salute

Fonti

¹ Organisator 2019

² Ashforth et al. 2000

³ Grebner et al. 2011

⁴ Wharton University 2020

A VOSTRA DISPOSIZIONE.

praeventionsmanagement@swica.ch / swica.ch/praeventionsmanagement

SWICA