

Clienti aziendali



Dossier elettronico «Salute»
Ritorno alla nuova normalità

Ripartire per tornare alla nuova normalità

Uno sguardo al futuro

Anche se per ora siamo ancora nel pieno della pandemia, proprio adesso non dobbiamo dimenticare di guardare al futuro.

Prima o poi, infatti, arriverà il momento in cui i nostri uffici ritorneranno a essere pieni di vita. Ma come sarà allora la nuova «normale» vita lavorativa di tutti i giorni?

Cogliere le opportunità: impariamo dalla crisi

Il primo lockdown ci ha completamente colti di sorpresa. In pochissimo tempo abbiamo dovuto imparare e/o mettere in atto metodi per lavorare e dirigere a distanza, e non solo per qualche sporadico giorno alla settimana. Molte aziende e gli stessi collaboratori non erano preparati a questo. Nel frattempo, molti di noi si sono organizzati come meglio potevano e in questo periodo hanno anche acquisito nuove competenze.

Ecco perché oggi vogliamo dare una risposta a due domande:

- Come cambierà il nostro mondo del lavoro dopo la pandemia?
- Come ci organizziamo per il ritorno alla nuova normalità?

La pandemia come motore trainante dello sviluppo aziendale

Cosa rimarrà?

Le attuali ricerche suggeriscono che...

- il lavoro da casa diventerà una consuetudine più «normale»;
- i viaggi d'affari diventeranno meno frequenti e saranno sostituiti da telefonate o videoconferenze;
- molti dirigenti che prima avevano delle riserve nei confronti del telelavoro sono ora più aperti a questa forma di lavoro;
- lavorare e collaborare a distanza può senz'altro funzionare. Se si seguono le regole... (vedi il dossier elettronico «Dirigere a distanza»);
- il lavoro in orari finora considerati «insoliti» rimarrà tale ed è quindi necessario chiarire come affrontare l'ampliamento dei confini della sfera lavorativa.



Nella pagina seguente abbiamo già i primi consigli per voi su come affrontare l'ampliamento dei confini della sfera lavorativa.



Quelle: https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheit-umwelt/wie-wird-die-arbeitswelt-nach-der-corona-pandemie-aussehen_94_532712.html

Pensate ancora all'ufficio?

Questo vi aiuta a delimitare i confini del lavoro

Creare rituali

Alla fine della giornata lavorativa molte persone continuano ancora a pensare al lavoro. Per staccarsi da questo pensiero sono utili i **rituali**. La cosa migliore è ritagliarsi una mezz'ora per staccare. In questo lasso di tempo si può andare a correre o leggere il giornale.

L'importante è impegnarsi **regolarmente** in qualcosa che ci aiuti a stare bene e distrarci dal lavoro.

L'atteggiamento giusto

Rituale sì o no: alcune persone, pur essendosi distratte per una mezz'ora, subito dopo ricominciano a pensare al lavoro. Alla fine della giornata lavorativa abbiamo bisogno di **rilassarci** per poter essere di nuovo **efficienti** il giorno dopo. Se il pensiero continua a tornare al lavoro, ci si dovrebbe quindi sforzare di metterlo a tacere dentro di noi e di accantonarlo.

Pensate ancora all'ufficio?

Questo vi aiuta a delimitare i confini del lavoro

Scrivere i pensieri

A volte alla fine della giornata lavorativa si continua a pensare al lavoro perché la mente è già impegnata a pianificare il giorno successivo. In questo caso può essere di aiuto prendere dei brevi appunti e scrivere ciò che si vuole fare. In questo modo si libera la testa dai pensieri, ma si può essere sicuri che il giorno dopo non dimenticheremo nulla.

Conversare

Per scaricare lo stress è molto importante che le persone che lavorano abbiano **occasioni di socialità** e possano parlare dei loro problemi con familiari o amici. Alcuni possono avere l'impulso di non caricare gli altri con le loro seccature e di affrontarle da soli. Per molti, tuttavia, **parlare** di lavoro con il proprio partner, per esempio a cena o durante una passeggiata, aiuta a staccare la spina.

Pronti per il ritorno alla nuova normalità

Cosa possiamo fare ora per prepararci al futuro?

Prepararsi

- Alcuni lavori potranno essere svolti online anche in futuro. Questo risparmia risorse e riduce l'impatto ambientale. Chiedetevi all'interno del team:
 - Cosa ha funzionato bene?
 - Cosa vogliamo mantenere?
 - Cosa possiamo migliorare?
- Nell'home office o nell'ufficio «ridotto»: nel 2020 i livelli delle interruzioni del lavoro e del rumore sono stati molto bassi. Prima del ritorno, vale quindi la pena avere uno scambio di idee sulle aspettative reciproche (tema: lavoro concentrato e opportunità di ritagliarsi un attimo per sé stessi).

Cosa possiamo fare ora per prepararci al futuro?

Approccio critico alla situazione

- La pandemia è stata una grande sfida per tutti noi sul piano fisico, sociale e psicologico e ha anche lasciato i suoi segni. Soprattutto in vista del ritorno, sarà fondamentale ascoltare attivamente, mostrare empatia e comprensione.
- Un posto di lavoro ben organizzato a casa è importante per continuare a essere efficienti. Per questo occorrono piani ben delineati e una eventuale formazione.
- È possibile che le mascherine e le regole sul distanziamento saranno in parte ancora necessarie. Portare pazienza in ufficio. 😊

Uno sguardo al futuro pieno di speranza

Tempus fugit

... e non dimenticate:

Anche se attualmente ci sono ancora limitazioni, non siamo impotenti alla mercé del mondo che ci circonda, ma possiamo continuare a organizzare attivamente molti aspetti della nostra vita.

Avere un approccio riflessivo e sincero con noi stessi e imparare dalle nostre esperienze ci aiuta a restare sani nel tempo, anche nella nuova normalità. A casa e nella vita quotidiana in ufficio.

Anche in futuro, promuovere le competenze mentali e rafforzare la forma fisica saranno requisiti centrali per sviluppare la resilienza durante e per i momenti difficili.

Per saperne di più potete seguire i nostri seminari o richiedere una consulenza personalizzata.



Siamo al vostro fianco! Per domande o richieste potete contattare il team Gestione aziendale della salute all'indirizzo:

bgm@visana.ch

031 357 94 74