



Equilibrio vita-lavoro: spazio di lavoro VS tempo di lavoro

di **Andrea De Donato** – Consulente di **BDM Associati**

I cambiamenti avvenuti nel mondo degli studi professionali, tra cui l'inasprimento della competizione basata sul prezzo, l'aumento degli adempimenti e delle scadenze inderogabili e l'incessante ricerca dell'eccellenza nel lavoro svolto nonostante tali avversità, hanno contribuito ad innalzare notevolmente i livelli di **stress da lavoro**. Allo stesso tempo, il fenomeno della *Great Resignation* e la crescente difficoltà nell'attrarre e trattenere nuovi talenti richiedono ai datori di lavoro del presente e del futuro di introdurre efficaci politiche di *employer branding*.

L'*Employer Brand Research* effettuata da Randstad nel 2023, che ha coinvolto 6.920 lavoratori italiani e circa 163.000 in tutto il mondo, ha messo in luce che nel nostro Paese il **work-life balance** rappresenta il principale fattore che determina l'*employer branding* di un'impresa, soprattutto per le nuove generazioni di lavoratori. Infatti, per la maggior parte dei lavoratori italiani intervistati, l'equilibrio vita-lavoro è diventato l'aspetto prioritario nella scelta del proprio impiego (per il 60% degli intervistati) e uno dei principali motivi di licenziamento (36% degli intervistati).

Work-life balance: significato

Le radici di questo concetto rimandano alla capacità di bilanciare le responsabilità del lavoro con quelle della famiglia, ma con l'evoluzione delle dinamiche sociali e del mercato del lavoro i suoi confini si sono ampliati e oggi ricomprendono ogni singola attività che esula dal lavoro formale svolto come dipendenti, professionisti o imprenditori.

Il corretto bilanciamento tra lavoro e vita privata risulta strettamente legato al singolo individuo, al proprio sistema di valori, ambizioni e obiettivi, alla propria età, alle responsabilità personali e professionali. Inoltre, bisogna considerare che le due dimensioni si influenzano vicendevolmente. Infatti, la vita privata può avere delle ricadute positive sul lavoro e viceversa o, addirittura, le due sfere possono entrare in conflitto.

È un equilibrio complesso da raggiungere, in quanto, implica contemporaneamente non solo un giusto rapporto tra le due sfere, ma anche la qualità individuale di entrambe.



Vantaggi correlati a un *work-life balance* positivo

Uno sbilanciamento tra lavoro e vita privata porta all'aumento dello stress e può sfociare, oltre che nella mancanza di tempo libero, anche in problematiche legate alla salute fisica e mentale degli individui. Ma quali sono i vantaggi associati a un *work-life balance* positivo?

- L'aumento della **fidelizzazione** e del **coinvolgimento** dei lavoratori. Che si traduce in una maggiore propensione alla **collaborazione** e al lavoro in *team*.
- L'aumento della **retention** dei lavoratori, la diminuzione del *turnover*, nonché la prevenzione di fenomeni di assenteismo.
- Il miglioramento della **salute** psicologica e della **produttività** dei lavoratori, che da un lato implica la riduzione del rischio di burnout, dall'altro una maggiore focalizzazione e concentrazione.

Work-life balance: come raggiungerlo

A questo punto ti starai chiedendo: come posso raggiungere il giusto equilibrio tra vita lavorativa e vita privata?

Esistono alcune *best practice* che puoi applicare nella sfera lavorativa, nella sfera privata e al fine di ottimizzare il rapporto tra le due.

Nel lavoro, in primo luogo, è necessaria una corretta **gestione del tempo**, cominciando a lavorare per obiettivi e identificando le priorità.

Un secondo principio cardine è la **delega**. Quest'ultima porta a una serie di benefici sia per il delegante, che può svolgere attività più gratificanti e in linea con la propria professionalità, sia per il delegato, presumibilmente una risorsa con meno esperienza, che ha l'opportunità di accrescere le proprie competenze e responsabilità.

Inoltre, è fondamentale la costante **valorizzazione** del personale. Per farlo è necessario programmare dei momenti di valutazione delle performance e delle competenze attuali delle risorse, riconoscere e premiare l'impegno e i contributi al raggiungimento degli obiettivi e investire nello sviluppo del loro potenziale, prevedendo ad esempio dei momenti di formazione.

In questo modo, andiamo a promuovere la crescita delle persone, della loro motivazione e quindi agiamo sullo sviluppo dell'organizzazione nel suo complesso.

Nella vita privata, invece, possiamo provare a **programmare le attività personali**, come siamo abituati a fare nel lavoro; continuare a coltivare **interessi ed hobby**; praticare **sport** e attività fisica, che contribuiscono al nostro benessere psicofisico.



Infine, per riuscire a trovare il corretto equilibrio tra le due sfere, si possono applicare alcuni strumenti volti a **migliorare la flessibilità del lavoro**, come ad esempio:

- lo **smart-working**, che permette di gestire in maniera flessibile sia gli orari sia i luoghi di lavoro, all'interno di linee guida concordate con il datore di lavoro. Riguardo allo *smart-working* esistono però opinioni contrastanti. Se da un lato avere una maggiore discrezionalità sugli spazi e i tempi lavorativi potrebbe facilitare la convivenza degli adempimenti lavorativi con le attività personali, dall'altro rischia di rendere più labili i confini tra il lavoro e la vita privata. La pervasività della tecnologia in tutti gli ambiti della nostra vita, l'utilizzo di smartphone, tablet e laptop sia nel lavoro sia nella vita privata rischiano di farci percepire l'obbligo di essere costantemente reperibili e perennemente connessi;
- la **settimana lavorativa compressa**, che permette ai lavoratori di ridurre il numero di giorni lavorati settimanalmente a fronte di un aumento delle ore lavorate effettive nel singolo giorno;
- il **job sharing**, che consente a due o più lavoratori di condividere le responsabilità e l'orario di un lavoro a tempo pieno. In questo modo, i lavoratori risultano in grado di svolgere tutte le mansioni previste dal ruolo in autonomia.

Bisogna tenere a mente però che la corretta implementazione di queste pratiche richiede il supporto dei titolari e un allineamento dei valori e dei comportamenti che si manifestano nell'organizzazione.

Conclusioni

Trovare il giusto equilibrio tra la vita e il lavoro è un obiettivo raggiungibile, ma sicuramente molto sfidante, soprattutto per i professionisti e gli imprenditori, che rischiano di essere investiti da carichi e orari di lavoro opprimenti. Work-life balance non significa suddividere equamente il proprio tempo tra lavoro e vita privata, ma riuscire a integrarli e a raggiungere livelli elevati di soddisfazione in entrambi i contesti.