

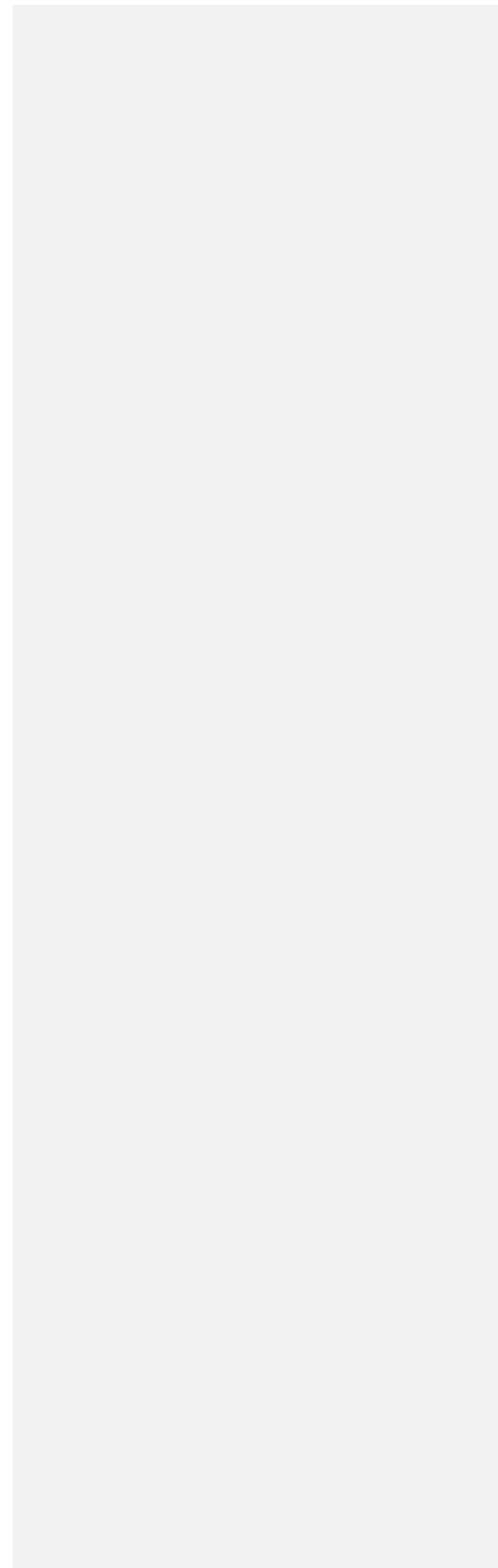
SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



This document may be copied, reproduced or modified according to the above rules. In addition, an acknowledgement of the authors of the document and all applicable portions of the copyright notice must be clearly referenced.

All rights reserved.
© Copyright 2023 SWITCHOFF

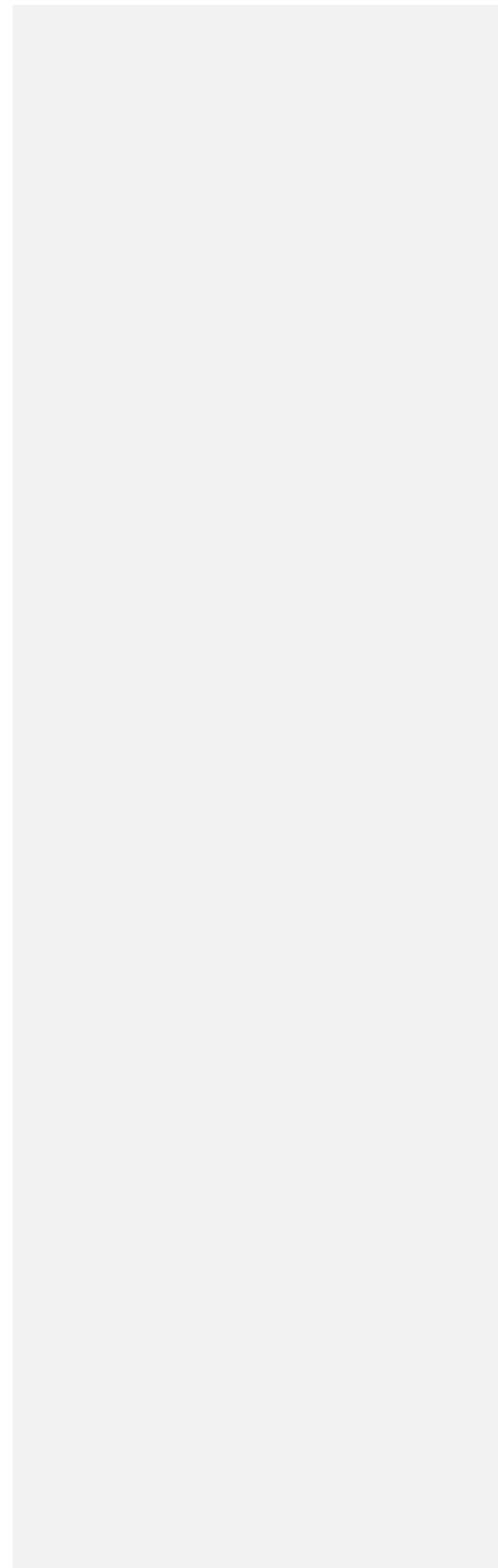


SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.



SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

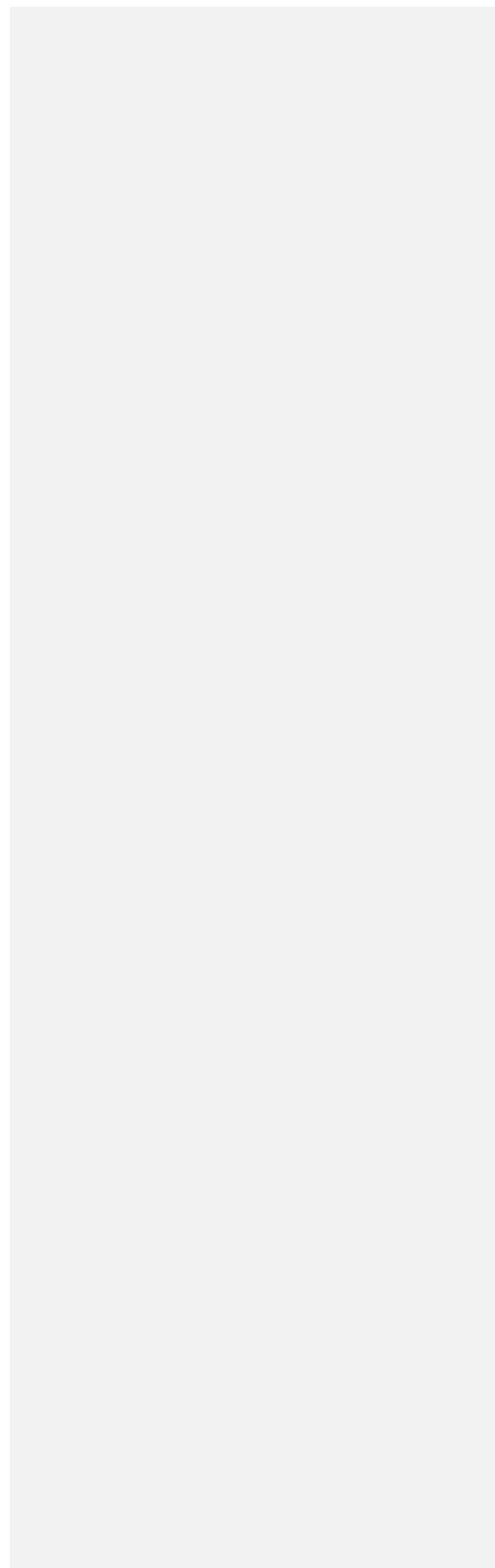
Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



Intervento Formativo

Modulo 2

La rilevanza della disconnessione dal lavoro - i benefici associati all'individuo e all'organizzazione





Modulo 2									
Modulo 2	La rilevanza della disconnessione dal lavoro - i benefici associati all'individuo e all'organizzazione - Mindshift								
Breve descrizione del modulo / abstract	Questo modulo mira a fornire approfondimenti sui benefici della disconnessione dal lavoro sia per gli individui che per le organizzazioni di cui fanno parte, offrendo conoscenza riguardo il benessere personale e il benessere organizzativo.								
Obiettivi di apprendimento	Obiettivo di apprendimento 1: Applicare strategie per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata attraverso il distacco psicologico dal lavoro. Obiettivo di apprendimento 2: - Analizzare i fattori individuali come la motivazione e l'autoregolazione che aiutano una efficace disconnessione dal lavoro. Obiettivo di apprendimento 3: Suggestire miglioramenti per un ambiente di lavoro sano.								
Unità didattiche	Unità didattica 1: L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata. Unità didattica 2: Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro. Unità didattica 3: Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro.								
Materiale didattico	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Unità didattiche</th> <th>Materiale didattico</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Unità didattica 1: L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata.</td> <td>L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata Testo, attività pratica</td> </tr> <tr> <td>Unità didattica 2: Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro.</td> <td>Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica</td> </tr> <tr> <td>Unità didattica 3: Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro.</td> <td>Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica</td> </tr> </tbody> </table>	Unità didattiche	Materiale didattico	Unità didattica 1: L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata.	L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata Testo, attività pratica	Unità didattica 2: Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro.	Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica	Unità didattica 3: Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro.	Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica
	Unità didattiche	Materiale didattico							
	Unità didattica 1: L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata.	L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata Testo, attività pratica							
Unità didattica 2: Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro.	Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica								
Unità didattica 3: Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro.	Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro Testo, attività pratica								
Modalità di assessment	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Unità didattiche</th> <th>Modalità di assessment</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Unità didattica 1 L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata</td> <td>Affermazioni vero-falso</td> </tr> </tbody> </table>	Unità didattiche	Modalità di assessment	Unità didattica 1 L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata	Affermazioni vero-falso				
Unità didattiche	Modalità di assessment								
Unità didattica 1 L'importanza di disconnettersi dal lavoro per il distacco psicologico e l'equilibrio tra lavoro e vita privata	Affermazioni vero-falso								

Commented [AC1]: ????

Commented [AC2]: ?????
Perchè ci sono questi elementi ovunque? Anche sotto?



	Unità didattica 2: Analisi del ruolo dei fattori individuali nel facilitare la disconnessione dal lavoro	Domande a scelta multipla
	Unità didattica 1: Fattori organizzativi che influenzano la disconnessione dal lavoro.	Domande a scelta multipla
Durata (in minuti)	120'	
Autori	Jorge Alberto - MINDSHIFT	

Abstract:

In questo modulo, i partecipanti esploreranno strategie per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata ("Work life balance"; WLB) attraverso il distacco psicologico dal lavoro, saranno analizzati i fattori individuali come la motivazione e l'autoregolazione che aiutano una disconnessione efficace dal lavoro e suggeriranno miglioramenti per creare un ambiente di lavoro sano. Il modulo fornisce ai partecipanti competenze essenziali e approfondimenti per disconnettersi efficacemente dal lavoro, portando a un miglioramento del benessere degli individui e promuovendo un ambiente di lavoro produttivo e sostenibile per le organizzazioni.

UNITÀ DIDATTICA 1 - L'IMPORTANZA DI DISCONNETTERSI DAL LAVORO PER IL DISTACCO PSICOLOGICO E L'EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA.

Nel mondo moderno frenetico, il confine tra lavoro e vita personale è diventato sempre più sfocato. Questa unità esplora il ruolo cruciale del distacco psicologico nel raggiungimento di un equilibrio più sano tra lavoro e vita privata (WLB), definito da Kirchmeyer (2000) come il raggiungimento di esperienze appaganti nei diversi aspetti della vita.

Comprendere il distacco psicologico

Il distacco psicologico consiste nella capacità di disimpegnarsi mentalmente dai pensieri e dalle preoccupazioni legate al lavoro quando si è fuori dal luogo di lavoro o durante le ore non lavorative. È uno "stato di equilibrio" (Basuthakur, 2022) difficile da raggiungere, ma si tratta di permettere a sé stessi di disconnettersi dalla modalità lavoro e immergersi completamente nella vita personale. Raggiungere questo distacco è essenziale perché promuove il recupero mentale ed emotivo, riducendo il rischio di burnout e migliorando il benessere generale (Ramos, 2018).

Strategie per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata



Commented [AC3]: non si capisce dove inizia la citazione diretta

SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



- **Stabilire confini:** Stabilisci confini chiari tra lavoro e vita personale. Definisci chiaramente le tue ore di lavoro e comunicale a colleghi e supervisor. Rispettare queste ore aiuta a creare una divisione netta tra lavoro e vita personale.
- **Disconnettersi dalla tecnologia:** Stabilisci orari specifici durante la giornata per controllare le e-mail e i messaggi di lavoro. Al di fuori di questi orari disattiva le notifiche legate al lavoro sui tuoi dispositivi per minimizzare le distrazioni e consentire un tempo personale ininterrotto.
- **Tecniche di mindfulness e rilassamento:** Le pratiche di mindfulness e le tecniche di rilassamento possono aiutare a rilassarsi e distaccare dai problemi legati al lavoro. Pratica esercizi di mindfulness come la respirazione profonda o la meditazione per alcuni minuti ogni giorno per aiutarti a rimanere presente nel momento e ridurre i pensieri e lo stress legati al lavoro.
- **Time Management:** Dai priorità alle task lavorative più urgenti e assegna blocchi di tempo dedicati a specifiche attività lavorative. Gestendo il tempo in modo efficiente, puoi completare i compiti durante le ore di lavoro ed evitare di compromettere le tue attività personali.
- **Gestire il senso di colpa e il sovraccarico:** Impara a dire "no" quando senti la pressione del sovraccarico. Riconosci che prendersi delle pause e dare priorità alla cura di sé è essenziale per la performance e il benessere sul lungo periodo.

Commented [AC4]: a quali task?? non ha senso

Attività pratica: Programma giornaliero

Questo esercizio può aiutarti a visualizzare la tua routine quotidiana e a demarcare chiaramente il tempo di lavoro e il tempo personale. Ti incoraggia a stabilire confini dalle attività lavorative e a garantire del tempo alla cura di te stesso e al rilassamento. Facendo questo regolarmente, puoi lavorare per ottenere un equilibrio più sano tra lavoro e vita privata e un distacco psicologico dal lavoro. Disegna una tabella e:

- **Elenca le tue ore di lavoro:** nella prima colonna, scrivi le tue ore di lavoro tipiche, inclusi i momenti di pausa.
- **Identifica le ore non lavorative:** nella seconda colonna, annota le ore in cui non lavori ufficialmente, inclusi le serate e i fine settimana.
- **Assegna il tempo personale:** nella terza colonna, assegna slot di tempo specifici per attività personali, come l'esercizio, il relax, il tempo in famiglia o gli hobby.
- **Stabilisci i confini:** nella quarta colonna, definisci i confini per le attività lavorative durante le ore non lavorative. Ad esempio, specifica quando smetterai di controllare le e-mail di lavoro o di prendere chiamate di lavoro.
- **Rivedi e aggiusta:** prenditi un momento per rivedere il tuo programma. Assicurati di avere tempo personale dedicato e di aver definito chiaramente quando terminano le attività lavorative. Se necessario, aggiusta il programma per creare un equilibrio più bilanciato e rispettalo.



UNITÀ DIDATTICA 2 - ANALISI DEL RUOLO DEI FATTORI INDIVIDUALI NEL FACILITARE LA DISCONNESSIONE DAL LAVORO

I fattori individuali svolgono un ruolo critico nel consentire una disconnessione efficace dal lavoro (Zheng et al., 2015). Comprendere questi fattori può contribuire significativamente a raggiungere un equilibrio tra lavoro e vita privata più sano.

Fattori individuali chiave

- **Motivazione:** La motivazione è un potente fattore incentivante del comportamento. Influenza quanto tendiamo a dedicarci ai nostri compiti lavorativi e la nostra capacità di disimpegnarci quando necessario. Esplora i diversi tipi di motivazione, come quella intrinseca ed estrinseca, e come ciascuno di essi influisce sulla tua capacità di disconnettersi dal lavoro.
- **Autoregolazione:** L'autoregolazione implica la capacità di controllare i propri comportamenti e gestire le proprie emozioni. Questo fattore è fondamentale per la disconnessione dal lavoro, poiché consente agli individui di resistere alla tentazione di controllare costantemente le e-mail lavorative o di impegnarsi in attività lavorative durante il tempo personale.

Strategie per l'auto-analisi

- **Autovalutazione:** Rifletti sui tuoi livelli di motivazione e autoregolazione ponendoti domande come: "Cosa mi spinge a lavorare?" e "Quanto riesco a resistere alle distrazioni legate al lavoro durante il tempo personale?"
- **Identificazione dei trigger:** Nota quando e perché ti senti spinto a impegnarti in attività lavorative al di fuori dell'orario di lavoro. Identificare i modelli ti aiuterà ad affrontare i trigger specifici.
- **Definizione degli obiettivi:** Definisci obiettivi chiari e raggiungibili per la disconnessione dal lavoro, come "Non controllerò le email di lavoro dopo le 18:00", e monitora regolarmente i tuoi progressi per rimanere motivato e mantenere l'autoregolazione.





Attività pratica: autovalutazione della motivazione e dell'autoregolazione

Considera le strategie di analisi indicate per incentivare la tua consapevolezza e migliorare la disconnessione dal lavoro, seguendo questi passaggi.

- **Riflessione sulla motivazione:** prenditi un momento per riflettere su ciò che ti motiva veramente al lavoro. È il senso di realizzazione, le ricompense finanziarie o la passione per quello che fai? Scrivi una o due frasi che descrivano i tuoi principali motivatori lavorativi.
- **Valutazione dell'autoregolazione:** rifletti su quanto riesci a resistere alle distrazioni legate al lavoro durante il tempo personale. Trovi facile disconnetterti o cedi spesso all'impulso di controllare le e-mail di lavoro o di impegnarti in attività lavorative? Scrivi una breve autovalutazione delle tue capacità di autoregolazione in relazione alla disconnessione dal lavoro.
- **Identificazione dei trigger:** elenca una o due situazioni specifiche o circostanze che tendono a innescare la tua inclinazione a lavorare durante le ore non lavorative. Ad esempio, potrebbe essere la paura di perdere informazioni importanti o la pressione di rispettare scadenze strette.
- **Definizione degli obiettivi:** sulla base della tua autovalutazione e dei trigger identificati, stabilisci un piccolo obiettivo raggiungibile relativo alla disconnessione dal lavoro. Ad esempio, se fatichi a non controllare le e-mail dopo l'orario di lavoro, il tuo obiettivo potrebbe essere limitare il controllo delle e-mail a un arco di tempo specifico durante la sera.
- **Piano d'azione:** delinea rapidamente una o due strategie che puoi implementare per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo. Queste strategie dovrebbero essere in linea con il miglioramento della tua motivazione e autoregolazione per la disconnessione dal lavoro.

UNITÀ DIDATTICA 3 - FATTORI ORGANIZZATIVI CHE INFLUENZANO LA DISCONNESSIONE DAL LAVORO

Esplora il ruolo cruciale che il clima lavorativo gioca nel promuovere o ostacolare la disconnessione dal lavoro e ottieni informazioni su come elementi come la cultura organizzativa, la leadership e le politiche possano supportare o impedire la capacità dei lavoratori di disconnettersi efficacemente dal lavoro (Zheng et al., 2015).

Fattori organizzativi chiave

- **Cultura organizzativa:** Questo fattore determina l'approccio al lavoro. Una cultura che valorizza l'equilibrio tra lavoro e vita privata (WLB) e incoraggia i lavoratori a disconnettersi dopo l'orario di lavoro favorisce un ambiente più positivo.
- **Leadership:** La leadership gioca un ruolo fondamentale nel modellare le abitudini e gli atteggiamenti dei lavoratori verso la disconnessione dal lavoro. I leader che danno l'esempio disconnettendosi al termine della giornata lavorativa possono influenzare positivamente i loro team a fare lo stesso.





- **Politiche organizzative:** Le politiche e le linee guida organizzative possono facilitare o ostacolare la disconnessione dal lavoro. Le politiche relative alla comunicazione dopo l'orario di lavoro, agli straordinari e alle ferie sono tra quelle che influenzano la capacità dei lavoratori di disconnettersi.

Strategie per implementare il clima dell'organizzazione

- **Coltivare una cultura organizzativa positiva.** Incoraggiare lo sviluppo di una cultura che rispetti il tempo personale e valorizzi l'equilibrio tra lavoro e vita privata (WLB). Questo può essere ottenuto tramite comunicazione, formazione e riconoscimento dei lavoratori che riescono a disconnettersi con successo.
- **Formazione per implementare la leadership:** La formazione utile all'implementazione delle competenze di leadership che enfatizzi l'importanza della disconnessione dal lavoro e fornisca ai leader le competenze per supportare i membri del loro team nel raggiungimento di questo obiettivo è essenziale. I leader dovrebbero essere indirizzati a fungere da esempio.
- **Revisione e aggiornamento delle politiche organizzative:** Le organizzazioni dovrebbero rivedere e aggiornare regolarmente le loro politiche per allinearle alle pratiche più aggiornate di disconnessione dal lavoro. Le politiche organizzative dovrebbero essere chiare, eque e a supporto del benessere dei lavoratori.

Attività pratica: brainstorming per un ambiente di lavoro più sano

Questa attività incoraggia il pensiero critico sulle difficoltà specifiche nel tuo ambiente di lavoro e incentiva suggerimenti pratici per eventuali miglioramenti.

- **Seleziona un focus:** scegli un aspetto dell'ambiente di lavoro su cui concentrarti, come la cultura organizzativa, le pratiche di leadership o politiche specifiche.
- **Elenca le attuali difficoltà:** fai una breve lista di eventuali problemi o difficoltà legate all'aspetto scelto. Ad esempio, se ti concentri sulla leadership, nota problemi come la mancanza di supporto per la disconnessione dal lavoro.
- **Brainstorming delle possibili soluzioni:** prenditi qualche minuto per generare possibili soluzioni o miglioramenti per ciascun problema identificato.
- **Seleziona tre idee:** dalla tua lista di soluzioni, scegli le tre idee che ti sembrano essere più funzionali e che ritieni avrebbero il maggiore impatto nella creazione di un ambiente di lavoro più positivo.
- **Condividi e discuti:** se lavori in gruppo, condividi le tue tre idee principali e discuti la loro fattibilità e i potenziali benefici.

Conclusione

Questo modulo ha esplorato gli aspetti fondamentali per raggiungere un equilibrio dinamico e soddisfacente tra lavoro e vita privata. Hai esplorato l'importanza del distacco psicologico dal lavoro, il ruolo di fattori individuali come la motivazione e l'autoregolazione, e l'impatto di

SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734



fattori organizzativi come cultura, leadership e politiche. Attraverso questo modulo, hai acquisito utili conoscenze e strumenti pratici. Hai imparato ad applicare strategie per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata, analizzare i fattori individuali che influenzano la disconnessione dal lavoro e suggerire miglioramenti per coltivare un ambiente di lavoro positivo. Queste competenze non solo beneficiano gli individui riducendo lo stress e implementando i livelli del benessere, ma contribuiscono anche alla performance generale organizzativa attraverso l'aumento della soddisfazione dei lavoratori (Thadoi & Angshuman, 2023). Comprendendo e implementando questi concetti, individui e organizzazioni possono lavorare sinergicamente per creare una cultura del lavoro che promuova la disconnessione dal lavoro quando appropriato, portando potenzialmente a individui più soddisfatti e realizzati del proprio lavoro e a organizzazioni più performanti.

References

- Basuthakur, R. (2022). *10 Work-Life Balance Tips: Your Complete Guide for 2023*. Upwork.com. Retrieved September 30, 2023. www.upwork.com/resources/work-life-balance-tips
- Khateeb, F. R. (2021). Work Life Balance - A review of theories, definitions and policies. *Cross-Cultural Management Journal*, XXIII (1/2021), 27–55. seaopenresearch.eu/Journals/articles/CMJ2021_I1_3.pdf
- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers' time? *Trends in organizational behavior*, vol. 7, pp. 79–93. New York, NY, US: John Wiley & Sons Ltd.
- Ramos, M. L. (2018). *Psychological detachment from work during off-job time: an integrative study* [Master thesis]. ISCTE-IUL. repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/17924/1/master_mariana_leonardo_amos.pdf
- Thadoi, Angshuman (2023). *25 Best ways to celebrate work-life balance and its benefits*. Vantage Circle HR Blog. Retrieved September 20, 2023. blog.vantagecircle.com/work-life-balance/
- Zheng, C., Molineux, J., & Scarparo, S. (2015). Developing individual and organisational work-life balance strategies to improve employee health and wellbeing. *Employee Relations*, Vol. 37(3), 354–379. <https://www.emerald.com/insight/publication/issn/0142-5455>



SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

