

**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.





## Intervento Formativo

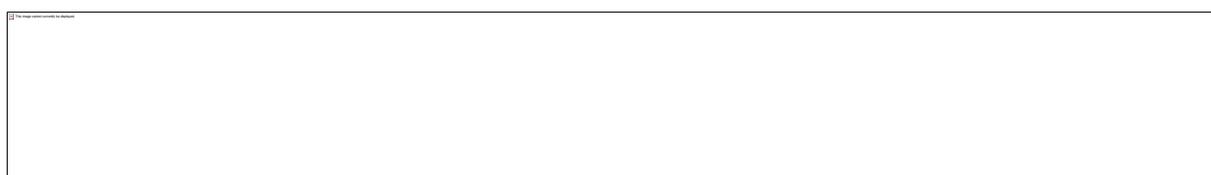
### *Modulo 5*

### ***Attività di recupero psicologico da lavoro basate su evidenze scientifiche***





Modulo 5	
<b>Modulo 5</b>	<b>Attività di recupero psicologico da lavoro basate su evidenze scientifiche. - HAPPSY</b>
<b>Breve descrizione del modulo / abstract</b>	In questo capitolo verranno presentate le attività di recupero basate su evidenze empiriche attraverso le quali manager e professionisti delle risorse umane possono supportare gli sforzi dei loro lavoratori per disconnettersi e astenersi dal coinvolgersi in attività legate al lavoro durante le ore non lavorative.
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p><b>Obiettivo di apprendimento 1:</b> Imparare le migliori attività di recupero basate su evidenze scientifiche che sono cruciali per il benessere, la motivazione e la performance dei lavoratori.</p> <p><b>Obiettivo di apprendimento 2:</b> Praticare lo scan corporeo.</p> <p><b>Obiettivo di apprendimento 3:</b> Praticare l'auto-compassione.</p> <p><b>Obiettivo di apprendimento 4:</b> Praticare il savoring.</p> <p><b>Obiettivo di apprendimento 5:</b> Praticare mini-break durante le ore di lavoro.</p>
<b>Unità didattiche</b>	<p><b>Unità 1:</b> Panoramica delle attività di recupero basate su evidenze scientifiche e il loro impatto sul benessere e sulla performance</p> <p><b>Unità 2:</b> Mindfulness</p> <p><b>Unità 3:</b> Autocompassione</p> <p><b>Unità 4:</b> Savoring</p> <p><b>Unità 5:</b> Mini-break</p>





<b>Materiale didattico</b>	<b>Unità didattica</b>	<b>Materiale didattico</b>
	<b>Unità didattica 1:</b> Panoramica delle attività di recupero basate su evidenze scientifiche e il loro impatto sul benessere e sulla performance	Testo; attività pratica
	<b>Unità didattica 2:</b> Mindfulness	Testo; attività pratica
	<b>Unità didattica 3:</b> Autocompassione	Testo; attività pratica
	<b>Unità didattica 4:</b> Savoring	Testo; attività pratica
	<b>Unità didattica 5:</b> Mini-break	Testo; attività pratica
<b>Modalità di assessment</b>	<b>Unità didattica</b>	<b>Modalità di assessment</b>
	<b>Unità didattica 1:</b> Panoramica delle attività di recupero basate su evidenze scientifiche e il loro impatto sul benessere e sulla performance	Domande a risposta multipla
	<b>Unità didattica 2:</b> Mindfulness	Domande a risposta multipla
	<b>Unità didattica 3:</b> Auto-compagnione	Domande a risposta multipla
	<b>Unità didattica 4:</b> Savoring	Domande a risposta multipla
<b>Unità didattica 5:</b> Mini-break	Domande a risposta multipla	
<b>Durata (in minuti)</b>	180 minuti.	
<b>Autori</b>	Karakasidou Eirini Benetou Anny Kanellakis Konstantinos	



	Karampas Konstantinos HAPPSY
--	---------------------------------

**Introduzione:**

Gli effetti negativi dello stress da lavoro sulla salute, sulla performance e sul benessere sono ampiamente riconosciuti, e la letteratura scientifica ha evidenziato un crescente interesse verso la comprensione dei processi di recupero ottimale dei lavoratori durante il tempo libero. Recenti studi hanno dimostrato che la qualità delle esperienze di recupero psicologico durante le ore non lavorative è essenziale per un recupero efficace dallo stress da lavoro. Il rilassamento e il recupero dalle attività lavorative quotidiane sono fondamentali per il benessere, la motivazione e la performance dei lavoratori. Questo capitolo esplorerà le attività di recupero più efficaci, basate su evidenze scientifiche, che i manager e i professionisti delle risorse umane possono implementare per sostenere i lavoratori nel disconnettersi e nel ridurre l'impegno in attività lavorative durante il tempo libero.

**UNITÀ DIDATTICA 1 - PANORAMICA DELLE ATTIVITÀ DI RECUPERO BASATE SU EVIDENZE SCIENTIFICHE E IL LORO IMPATTO SUL BENESSERE E SULLA PERFORMANCE**

Il disimpegno e il recupero dal lavoro quotidiano sono fondamentali per il benessere, la motivazione e la performance dei lavoratori. In questo capitolo verranno presentate le migliori pratiche di recupero basate su evidenze scientifiche, attraverso le quali manager e professionisti delle risorse umane possono sostenere i lavoratori nei loro sforzi di disconnessione e di astensione dalle attività lavorative durante le ore non lavorative.

Nella letteratura organizzativa, il recupero è definito come l'insieme dei processi di rilassamento e ripristino che consentono al livello di stress di una persona, aumentato in risposta a fattori di stress o a richieste, di tornare al suo livello basale (Sonnetag et al., 2017). I sintomi psicologici di stress da lavoro a breve termine, derivanti dalle richieste lavorative, includono stati psicologici negativi caratterizzati da alta eccitazione, come disagio, rabbia e ansia, e stati caratterizzati da bassa eccitazione, come affaticamento, esaurimento e umore depresso. Questi sintomi tendono a diminuire una volta terminata l'esposizione alle richieste lavorative, grazie a un processo di recupero facilitato da specifiche attività e esperienze di ripristino, come l'esercizio fisico e il distacco psicologico dal lavoro.

La ricerca sul recupero ha adottato due approcci interconnessi: uno focalizzato sulle attività durante le quali avviene il recupero e l'altro sulle esperienze psicologiche sottostanti. L'approccio basato sull'attività esplora le azioni intraprese durante il tempo non lavorativo, come l'esercizio fisico, il coinvolgimento in hobby e la socializzazione con amici e familiari. Queste attività di recupero, generalmente caratterizzate da una bassa responsabilità, si differenziano da altre attività non lavorative che richiedono un alto livello di responsabilità, come le faccende domestiche o la cura dei bambini (Sonnetag, 2001; Steed et al., 2019). In





generale, le attività di recupero a basso sforzo, come l'esercizio fisico e le interazioni sociali, sono correlate positivamente al benessere e alle sensazioni di recupero, mentre attività con un alto profilo di responsabilità presentano risultati opposti (Sonntag, 2001; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012; Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014).

L'approccio basato sulle esperienze, invece, si concentra sugli stati psicologici vissuti durante il tempo non lavorativo, ovvero su come le persone percepiscono e sperimentano il loro tempo libero. Sonntag e Fritz (2007) hanno identificato quattro esperienze chiave di recupero: distacco psicologico dal lavoro, rilassamento, padronanza e controllo. Il distacco psicologico si riferisce all'astensione dai pensieri legati al lavoro e alla creazione di una distanza mentale dall'ambiente lavorativo. Una scarsa capacità di distacco psicologico è empiricamente correlata, ma concettualmente distinta, dalla ruminazione (Sonntag & Fritz, 2015). Il rilassamento è definito come una bassa attivazione del sistema nervoso simpatico, ottenibile tramite pratiche come la meditazione, la respirazione profonda o attività quotidiane che calmano mente e corpo. La padronanza si riferisce all'esperienza di crescita personale, come la risoluzione efficace di problemi e l'impegno in attività di apprendimento. Il controllo, infine, implica un certo grado di autodeterminazione nel decidere cosa fare e come impiegare il proprio tempo non lavorativo (Ouyang et al., 2019).

### **Scan corporeo**

Richiamare l'attenzione su diverse parti del corpo, favorire la consapevolezza delle sensazioni fisiche e promuovere la calma sono tutti elementi fondamentali di questo esercizio.

Un esercizio di scan corporea può aiutare i lavoratori a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, a rilasciare lo stress e a promuovere il rilassamento. Questo tipo di esercizio può essere particolarmente utile durante le pause o alla fine della giornata lavorativa per favorire il distacco psicologico dallo stress legato al lavoro e una maggiore sensazione di benessere.

### **Istruzioni per lo scan corporeo:**

Il richiamo dell'attenzione su diverse parti del corpo, la consapevolezza delle sensazioni fisiche e la promozione di uno stato di calma sono elementi centrali di questo esercizio. Lo scan corporeo aiuta i lavoratori a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, ridurre lo stress da lavoro e favorire il rilassamento. Questo esercizio è particolarmente utile durante le pause o al termine della giornata lavorativa per facilitare il distacco psicologico dalle pressioni lavorative e incrementare il benessere generale.

### **Istruzioni per lo Scan Corporeo:**

- **Assumi una posizione comoda:** Siediti comodamente su una sedia o sdraiati su una superficie confortevole. Mantieni gli occhi chiusi o un'attenzione leggera su un punto fisso davanti a te.
- **Focalizza l'attenzione sul respiro:** Pratica alcuni respiri profondi per rilassarti e centrarti nel momento presente. Nota la sensazione del respiro che entra ed esce dal corpo.





- **Inizia la scansione dalla testa ai piedi:** Parti dalla sommità della testa, prendendo nota delle sensazioni, tensioni o aree di comfort nel cuoio capelluto, fronte e viso. Scendi lentamente lungo il corpo, concentrandoti su muscoli, articolazioni e percezioni fisiche.
- **Osserva senza giudicare:** Durante la scansione, osserva tutte le sensazioni che emergono senza giudizio. Riconosci le aree di tensione, disagio o rilassamento senza cercare di modificarle.
- **Favorisci il rilascio e il rilassamento:** In caso di tensione o disagio, immagina di dirigere il respiro verso quelle aree con l'intento di sciogliere qualsiasi rigidità. Durante la scansione, lascia che il respiro ammorbidisca e rilassi le parti tese del corpo.
- **Mantieni la presenza e la concentrazione:** Rimani focalizzato sulle sensazioni di ogni parte del corpo. Se la mente divaga o emergono pensieri, riportala gentilmente all'area che stai esaminando.
- **Completa la scansione e rifletti:** Continua la scansione dal capo ai piedi. Una volta terminato, prenditi un momento per rimanere seduto o sdraiato in silenzio, osservando le sensazioni fisiche.
- **Ritorna gradualmente al presente:** Porta lentamente l'attenzione alla stanza, ai suoni circostanti e alla sensazione del respiro. Se hai gli occhi chiusi, riapri delicatamente.

### UNITÀ DIDATTICA 3 – AUTOCOMPASSIONE

L'autocompassione rappresenta un metodo efficace per promuovere il distacco psicologico dal lavoro, facilitando un approccio auto-riflessivo e gentile nei confronti di sé stessi, soprattutto durante momenti di difficoltà o stress da lavoro. Essa implica trattarsi con gentilezza, tolleranza e accettazione, piuttosto che con autocritica severa. I lavoratori che adottano pratiche di autocompassione tendono a creare un ambiente di lavoro più inclusivo e di supporto, migliorando il proprio benessere psicofisico e contribuendo a un contesto organizzativo più sano e orientato alla performance. L'autocompassione permette ai lavoratori di portare il loro autentico sé nell'ambiente lavorativo, promuovendo sentimenti di soddisfazione, resilienza e appagamento. Questa pratica non solo facilita la gestione delle pressioni lavorative, ma contribuisce anche a coltivare un senso di autoefficacia e benessere, elementi fondamentali per la sostenibilità della performance individuale e collettiva.

#### Scrittura di lettere autocompassionevoli

- **Trova un posto tranquillo e confortevole** dove puoi concentrarti senza essere distratto.
- **Per ancorarti al momento presente**, fai alcuni respiri profondi.
- **Pensa a una recente situazione professionale** in cui ti sei rivolto delle critiche o hai incontrato difficoltà.
- **Immagina di inviare una lettera** a un amico stretto o a una persona cara che sta vivendo una situazione simile.
- **Offri al tuo amico parole di compassione**, supporto e comprensione nella lettera. Scrivi con calore e compassione.
- **Pensa a cosa diresti a un amico** per confortarlo e incoraggiarlo.





- **Cambia prospettiva** e fingi di scrivere questa lettera a te stesso.
- **Inizia a scrivere la lettera a te stesso**, utilizzando un linguaggio gentile e comprensivo.
- **Riconosci le difficoltà** che hai incontrato o gli errori che hai commesso.
- **Esprimi compassione** per le tue lotte e difficoltà.
- **Ricordati che fare errori è parte dell'essere umano** e che meriti compassione.
- **Scrivi la lettera con cura e sensibilità**, trattandoti con lo stesso livello di supporto e comprensione che offriresti a un amico stretto.
- **Dopo aver finito di scrivere la lettera**, mettila da parte per alcuni momenti.
- **Prenditi del tempo per riflettere** sulle tue parole di autocompassione. Nota come ti fanno sentire e qualsiasi cambiamento nella tua prospettiva o percezione di te stesso.
- **Quando sei pronto, rileggi la lettera**, permettendoti di assorbire completamente le parole e le intenzioni autocompassionevoli.
- **Ricordati che meriti gentilezza, compassione e comprensione.**
- **Se lo desideri, puoi conservare la lettera** come promemoria della tua autocompassione o leggerla regolarmente come fonte di supporto.

#### UNITÀ DIDATTICA 4: SAVORING

Il savoring può essere definito come il processo di attenzione consapevole, apprezzamento e valorizzazione delle esperienze positive. Questo approccio coinvolge l'individuo nel riconoscere le esperienze gratificanti e nell'adottare pensieri e comportamenti volti a intensificare e prolungare le emozioni positive. Per i lavoratori da remoto, integrare il savoring nella vita quotidiana può risultare particolarmente efficace nel potenziare le emozioni positive. Tali emozioni, a loro volta, favoriscono la capacità di distacco dalle attività lavorative e fungono da risorsa emotiva, contribuendo a rafforzare la resilienza e ad attenuare gli effetti dello stress da lavoro.

#### Esercizio di Savoring:

- **Esci all'aria aperta:** Scegli un luogo all'aperto che può essere il balcone dell'ufficio o della tua abitazione, una terrazza, o uno spazio aperto nel tuo quartiere. Disattiva il cellulare per evitare distrazioni.
- **Pratica la respirazione profonda:** Inspira lentamente contando fino a dieci, poi espira contando nuovamente fino a dieci. Concentrati sul movimento dell'aria attraverso i passaggi nasali e ascolta il suono del tuo respiro.
- **Sposta la tua consapevolezza sull'ambiente:** Apriti all'ambiente circostante, notando gli elementi che sono ampi, inaspettati e capaci di suscitare stupore e piacere.
- **Osserva il cielo:** Dedica del tempo a osservare le nuvole e le loro trasformazioni. Nota le diverse tonalità del cielo e dei cumuli di nuvole.
- **Respira e connettiti con l'immensità:** Senti l'immensità del cielo e lasciati avvolgere dalla vastità e dalla bellezza del paesaggio.

#### UNITÀ DIDATTICA 5 – MINI-BREAK





I micro-break sono brevi interruzioni delle attività lavorative, della durata non superiore ai 10 minuti. Questa pratica incoraggia i lavoratori a riflettere sull'impatto differenziale di ogni tipo di micro-break che scelgono di intraprendere durante l'orario di lavoro.

La letteratura evidenzia l'importanza del "recupero momentaneo" sul luogo di lavoro, definito come la necessità di effettuare micro-break "nel momento" in cui se ne avverte il bisogno. Esempi di micro-break includono attività come bere una bevanda contenente caffeina, svolgere esercizio fisico, navigare in rete o ascoltare musica.

Per i lavoratori da remoto, è essenziale imparare a gestire efficacemente i micro-break durante le ore lavorative per mantenere adeguati livelli di energia, dato che il lavoro da casa può presentare sfide uniche.

### **Stabilire nuove abitudini per le mini-break**

Utilizza il seguente foglio di lavoro per identificare diverse modalità di micro-break al lavoro (durata massima di 10 minuti) per ciascuna categoria indicata. Sii creativo e audace nell'esplorare nuovi modi per intrattenerti o ricaricarti durante la giornata lavorativa, utilizzando anche internet come fonte di ispirazione.

Non limitare le tue idee; l'obiettivo è sentirsi liberi di annotare il maggior numero possibile di possibilità. Ad esempio, potresti considerare idee come "Approfondire la conoscenza con un nuovo collega con cui non ho mai interagito personalmente" o "Avviare una breve sessione di yoga sulla sedia per svolgere esercizi durante le pause."

Dopo aver esaminato tutte le idee raccolte, seleziona una nuova strategia di micro-break da integrare nella tua routine quotidiana.

*Nella tabella sottostante, in ogni colonna, puoi vedere quattro temi di tattiche correlati al mantenimento dell'energia al lavoro: (1) fisico, (2) relazionale, (3) mentale e (4) spirituale.*

- **Fisiche:** Le strategie fisiche includono pause finalizzate a soddisfare bisogni fisiologici fondamentali, come idratarsi, recarsi in bagno o svolgere attività fisica.
- **Relazionali:** Le strategie relazionali comprendono interazioni positive con altre persone, quali esprimere gratitudine a un collega o offrire supporto a un membro del team.
- **Mentali:** Le strategie mentali si riferiscono a comportamenti focalizzati, spesso orientati al futuro, come stilare una lista di attività da svolgere o pianificare gli impegni serali e del fine settimana.
- **Spirituali:** Le strategie spirituali aiutano a percepire il "quadro più ampio" delle proprie attività, ad esempio attraverso la riflessione sul significato e l'impatto del proprio lavoro.





**Fisico**

**Relazionale**

**Mentale**

**Spirituale**

## References

Alameer, K. M., Uitdewilligen, S., & Hülshager, U. R. (2023). What are the active ingredients in recovery activities? Introducing a dimensional approach. *Journal of occupational health psychology*, 28(4), 239–262. <https://doi.org/10.1037/ocp0000354>





- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from Job Stress: The Stressor-Detachment Model as an Integrative Framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36, S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next?. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 365–380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- Sonnentag, S., Cheng, B. H., & Parker, S. L. (2022). Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33–60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>
- Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S., & Liu, J. T. (2021). Leaving Work at Work: A Meta-Analysis on Employee Recovery From Work. *Journal of Management*, 47(4), 867-897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>
- ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445–455. <https://doi.org/10.1037/a0029213>
- ten Brummelhuis, L.L., & Trougakos, J.P. (2014). The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 177-199



**SWITCHOFF: Supporting worker's well being during remote work**

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



Ouyang, K., Cheng, B. H., Lam, W., & Parker, S. K. (2019). Enjoy your evening, be proactive tomorrow: How off-job experiences shape daily proactivity. *Journal of Applied Psychology*, 104(8), 1003–1019. <https://doi.org/10.1037/apl0000391>



