

LAVORO, SUCCESSO E REALIZZAZIONE: orientare a una relazione positiva con il mondo del lavoro

Presentazione

**Occupazione, fatica, impegno:
mantenere il proprio benessere personale dentro e fuori il posto di lavoro**

Stabilire i confini tra dimensione privata e dimensione lavorativa:
cosa ci dice il modello del work life balance

Work-Life Balance: Trovare l'Equilibrio tra Vita Privata e Lavoro

L'importanza di bilanciare vita lavorativa e personale

Il Work-Life Balance è essenziale per il **benessere psicofisico** e la produttività.

Trovare un **giusto equilibrio** tra lavoro e vita privata aiuta a ridurre lo stress e a migliorare la qualità della vita di ogni individuo.



Cos'è il Work-Life Balance?

Definizione e concetto chiave

Il Work-Life Balance rappresenta la **capacità di bilanciare le responsabilità lavorative con la vita personale.**

Questo concetto, nato negli anni '70, è diventato cruciale con l'avvento della digitalizzazione e dello smart working.

Perché è importante?

I benefici di un buon bilanciamento

Un buon equilibrio tra vita e lavoro aiuta a **ridurre lo stress migliorare la salute mentale e fisica e aumentare la produttività.**

Le aziende che favoriscono questo equilibrio attraggono e fidelizzano talenti con maggiore successo.



Gli impatti negativi di un cattivo equilibrio

Conseguenze su individui e aziende

- **Aumento dello stress** e problemi di salute.
- **Ridotta produttività** e maggiore rischio di burnout.
- Impatto negativo sulle **relazioni personali e sociali**.



Il ruolo della pandemia

Come il Covid-19 ha cambiato il mondo del lavoro

La pandemia ha accelerato l'adozione dello **smart working**, rendendo più difficile separare vita privata e professionale.



Molti lavoratori hanno sperimentato difficoltà nel disconnettersi, aumentando il rischio di stress e burnout.



Il Work-Life Balance come priorità

La crescente attenzione delle nuove generazioni

Secondo il World Economic Forum, **il 61% dei lavoratori rifiuterebbe un'offerta senza un buon equilibrio vita-lavoro.**

Il fenomeno del "quiet quitting" dimostra quanto sia fondamentale per i dipendenti avere tempo per sé stessi e per la famiglia.

Gli ostacoli al Work-Life Balance

Le principali difficoltà nel bilanciamento

- **Perfezionismo personale** (32,8%)
- **Cultura aziendale rigida** (24,2%)
- **Burnout** e carico di lavoro elevato
- **Gestione inadeguata** da parte dei manager



Strategie per un miglior equilibrio

Soluzioni per lavoratori e aziende

Le aziende possono favorire il Work-Life Balance attraverso **politiche di flessibilità lavorativa**, gestione equa del carico di lavoro e promuovendo una **cultura aziendale basata sul benessere dei dipendenti**.



Aziende che valorizzano il Work-Life Balance

Esempi virtuosi

- **Google:** spazi creativi e attività di benessere.
- **Salesforce:** supporto psicologico e lavoro flessibile.
- **Patagonia:** politiche aziendali orientate alla qualità della vita dei dipendenti.



Questi esempi dimostrano che investire nel Work-Life Balance non è solo una scelta etica, ma anche un **vantaggio competitivo**.

Benefici per dipendenti e aziende

Vantaggi reciproci



Dipendenti più sereni e motivati si traducono in aziende più produttive e competitive.

Un buon Work-Life Balance riduce l'assenteismo e migliora il clima aziendale, creando un circolo virtuoso tra benessere e produttività.

Gli indici del Work-Life Balance

Classifica europea del bilanciamento tra lavoro e vita privata

Uno studio condotto dalla piattaforma **Remote** ha elaborato un **indice europeo del Work-Life Balance**, analizzando fattori come ferie retribuite, assistenza sanitaria, orari di lavoro e livello di felicità dei lavoratori
Di seguito i migliori Paesi in Europa.

🏆 TOP 3 Paesi con il **miglior Work-Life Balance**:

1. **Lussemburgo** – Migliori tutele per ferie e congedi.
2. **Spagna** – Salario minimo elevato e assistenza sanitaria universale.
3. **Francia** – Generoso numero di ferie retribuite (36 giorni all'anno).

⚠ Italia: 27^a posizione su 30

- Mancanza di un salario minimo.
- Inclusività lavorativa ancora da migliorare.
- Difficoltà nel garantire un equilibrio tra vita privata e professionale.

L'equilibrio tra vita e lavoro non è solo una questione di benessere personale, ma anche un indicatore di equità e progresso sociale.