



MONICA BORMETTI

La psicologia del lavoro a supporto del benessere organizzativo



- Psicologa e consulente sul benessere digitale
- Creatrice di **SmartBreak.it**, progetto per la promozione di un uso consapevole dei media digitali.
- Autrice di #Egophonia, gli smartphone fra noi e la vita (Hoepli).
- TEDx speaker



Le dimensioni del benessere





**World Health
Organization**

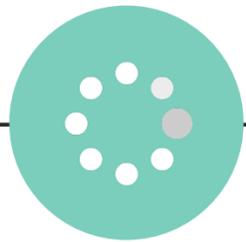
Benessere

Obiettivo: raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute", definita come "uno stato di totale benessere

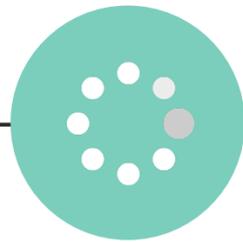
- **fisico**
- **mentale**
- **sociale"**

non semplicemente "assenza di malattie o infermità"

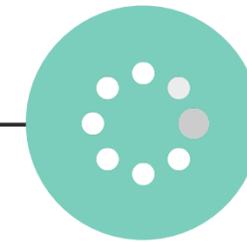
Dimensioni del benessere



**BENESSERE
FISICO**



**BENESSERE
PSICOLOGICO**



**BENESSERE
RELAZIONALE**

Quando il lavoro ibrido è per il benessere





Work-life balance



Work-life effectiveness

Lavoro ibrido e benessere

BENESSERE DIGITALE

Usare in modo sano e consapevole la tecnologia digitale a disposizione

GESTIONE DELLO STRESS

Sviluppo dell'anti-fragilità

GESTIONE DELLE RELAZIONI

Sviluppo dei legami deboli

1 - Favorire il benessere digitale



Nuove abitudini →

_____ + 1000% video-chiamate di gruppo di Facebook

_____ Lo smartphone è diventato il nostro 79° organo e non possiamo più farne a meno.

Group Call Time (minutes) in Italy



— 2020

Abitudini digitali & Salute

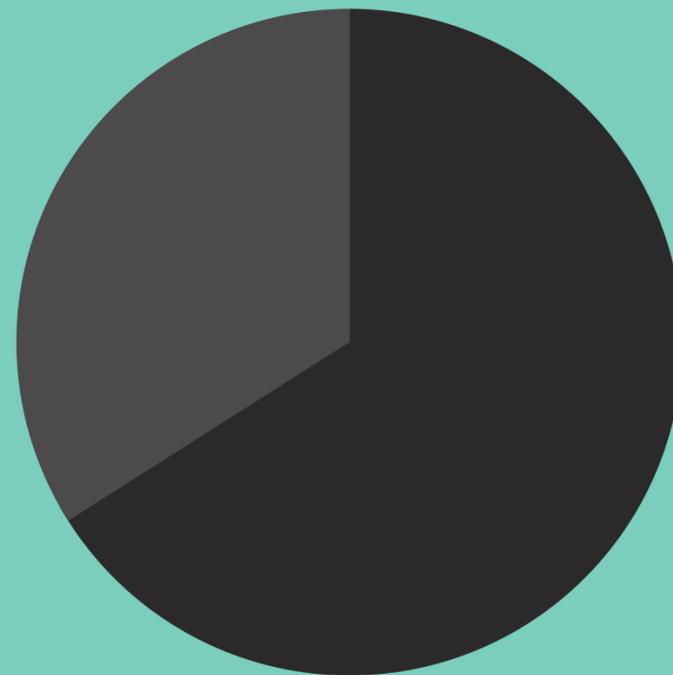


afferma di provare dolori legati al tempo eccessivo trascorso di fronte a uno schermo: sentirsi fisicamente svuotati e meno produttivi

afferma che la prima cosa che fa al mattino è accendere il telefono.

Abitudini digitali & Salute

Uso della tecnologia spesso non sano



66%

sperimenta sintomi di burn out con lavoro da casa. Luglio 2020.



controlla la mail dopo le 23:00

Differenze di genere?

"Zoom fatigue" colpisce molto di più le donne che gli uomini.

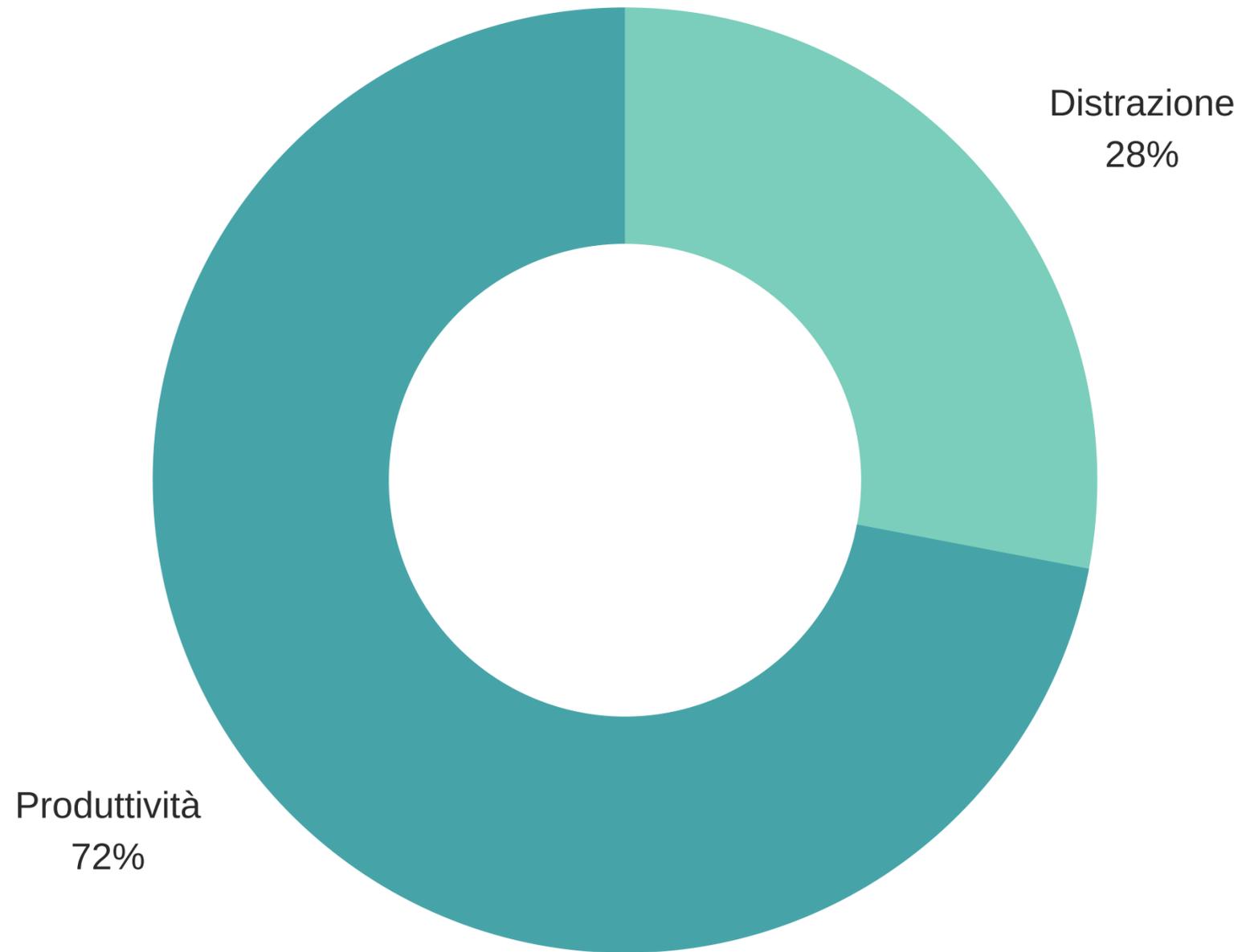
Ssrn



+300%

aumento delle ricerche su
"come sviluppare il proprio focus"





Il costo delle distrazioni

Ogni anno il 28% del tempo dei lavoratori della conoscenza viene perso per distrazione

LostFocus

2 - Sviluppare l'anti-fragilità nelle persone



Anti-fragilità:

**L'arte di migliorare
quando le cose
peggiorano**



Sviluppare l'anti-fragilità



Senso di auto-efficacia

Sicurezza nella propria capacità di risolvere i problemi.
Deriva dalla conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza.

3 - Puntare sul benessere relazionale a distanza





La forza dei legami deboli

Nel lavoro a distanza è importante introdurre azioni che sviluppino i legami deboli tra le persone.

Lavoro ibrido e benessere

BENESSERE DIGITALE

Usare in modo sano e consapevole la tecnologia digitale a disposizione

GESTIONE DELLO STRESS

Sviluppo dell'anti-fragilità

GESTIONE DELLE RELAZIONI

Sviluppo dei legami deboli