**Scheda di formazione**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titolo** | Condizioni operazionali per un buon equilibrio lavoro-vita | |
| **Parole chiave (meta tag)** |  | |
| **Fornito da** | CIT GmbH | |
| **Lingua** | Inglese | |
| **Area** | Comunicazione digitale e online |  |
| Impegno di squadra e di persone da remoto |  |
| Equilibrio lavoro-vita | x |
| Benessere personale | x |
| “Come aumentare la produttività del tuo team da remoto?” |  |
| Remote project management |  |
| Agile Management by Objectives |  |
| Autoefficacia “Smart” |  |
| Leadership e Motivazione ai tempi della Smart Working |  |
| Telelavoro: una selezione di strumenti digitali per gestire il tuo business |  |
| **Obiettivi / fini / risultati dell’apprendimento** | | |
| Ogni persona ha a disposizione solo una quantità limitata di tempo ed energia al giorno. Per creare un sano equilibrio tra lavoro e vita privata, le risorse di tempo ed energia devono essere usate in modo tale che entrambe le aree siano ugualmente fornite. Se qualcuno mette la maggior parte del suo tempo o della sua energia in una sola delle aree della vita, allora l'altra soffre e la crescita ristagna.  Questo strumento di formazione aiuta i datori di lavoro e i dipendenti a migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata, dà consigli ed esercizi con strumenti di autovalutazione e liste di controllo. | | |
| **Descrizione** | | |
| L'equilibrio tra lavoro e vita privata è un concetto ampio che include la corretta priorità tra "lavoro" (carriera e ambizione) da una parte e "vita" (salute, piacere, tempo libero, famiglia e sviluppo spirituale) dall'altra. Le misure aziendali di work-life balance mirano a permettere un equilibrio tra la vita professionale e le esigenze familiari, sociali, culturali o private.  L'autogestione e la gestione del tempo, così come la priorità degli interessi, sono responsabilità di ogni individuo. Tuttavia, la capacità di pianificazione dell'individuo dipende dalla capacità di pianificare l'orario di lavoro, dalla flessibilità dell'orario di lavoro e da altre condizioni quadro operative. | | |
| **Contenuti** | | |
| 1. Introduzione  1.1. Definizione di equilibrio tra lavoro e vita privata  1.2. Vantaggi e svantaggi  2. Migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata  2.1 Datori di lavoro  2.2 Dipendenti  3. Suggerimenti ed esercizi  3.1 Autovalutazione  3.2 Strategie   * 1. Lista di controllo   4. Riassunto | | |
| **Contenuti elencati** | | |
| * Definire l’equilibrio lavoro-vita * Come migliorare l’equilibrio lavoro-vita * Strategie per migliorare l’equilibrio lavoro- vita | | |
| **5 novità del glossario** | | |
| Equilibrio vita-lavoro, benessere personale, strategie, liste di controllo, dipendenti | | |
| **Bibliografia e ulteriori referenze** | | |
| * <https://factorialhr.de/blog/work-life-balance/> * <https://www.centerdevice.de/work-life-balance/> * <https://www.personio.de/hr-lexikon/work-life-balance/> * <https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/> | | |
| **5 domande a risposta multipla per autovalutazione** | | |
| 1) Cos'è l'equilibrio tra lavoro e vita privata?  2) Elenca 2 vantaggi e 2 svantaggi dei mezzi di equilibrio tra lavoro e vita privata.  3) Come si può migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata in generale? Elenca 2 possibilità.  4) Esercizio: Scrivi i tuoi pensieri sulla domanda "Quanto sei soddisfatto del tuo equilibrio tra lavoro e vita privata?  5) Come puoi evitare le distrazioni? | | |
| **Materiale correlato** |  | |
| **PPT correlata** | 3\_Swiftsme\_Training\_Worklife Balance\_EN | |
| **Link** |  | |
| **Video YouTube (se presente)** | https://www.youtube.com/watch?v=38smQvEyscQ | |