**Scheda formativa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo**  | Equilibrio tra lavoro e vita privata in ambienti di telelavoro |
| **Parole chiave (meta tag)** | Equilibrio tra lavoro e vita privata, telelavoro, smart-work, salute |
| **Lingua** | Inglese |
| **Obiettivi / Finalità / Risultati di Apprendimento** | * Comprendere l'importanza dell'equilibrio tra lavoro e vita privata
* Scoprire come raggiungere l'equilibrio tra lavoro e vita privata lavorando da remoto
* Sapere come migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata tra il tuo gruppo in remoto
* Padroneggiare le regole chiave per migliorare il tuo equilibrio tra lavoro e vita privata come telelavoratore
 |
| **Area formativa: (Selezionane una)** |
| **Online / Digital Marketing / Cyber-Security** |  |
| **E-Commerce / Finanziamenti** |  |
| **Benessere digitale** |  |
| **Smart work / Nomadi digitali** | **x** |
| **Descrizione** | La pandemia da Covid-19 ha provocato un drammatico aumento del telelavoro in Europa. Pur beneficiando di una maggiore flessibilità e autonomia, i telelavoratori hanno spesso avuto un carico di lavoro maggiore, con un impatto negativo sull'equilibrio tra lavoro e vita privata.Un equilibrio tra lavoro e vita privata inadeguato in contesti di telelavoro può avere un impatto molto negativo sui lavoratori e sul loro benessere. I lavoratori e i manager dovrebbero seguire determinate regole / raccomandazioni per garantire un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata per i lavoratori da remoto. |
| **Contenuti disposti in 3 livelli** | 1. **Equilibrio tra lavoro e vita privata in ambienti di telelavoro**
	1. **Equilibrio tra lavoro e vita privata in ambienti di telelavoro**

1.1.1 Panoramica in Europa1.1.2 Definizioni1.1.3 Pro e contro del telelavoro 1.1.4 Impatto di un equilibrio tra lavoro e vita privata inadeguato lavorando a distanza 1.1.5 Come migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata tra il tuo gruppo in remoto1.1.6 Suggerimenti per un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata nello smart-work |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. **Durante la pandemia, chi ha sofferto di più in termini di equilibrio tra lavoro e vita privata?**

a.- solo telelavoratori b.- tutti i lavoratori**c.- per lo più telelavoratori di sesso femminile**1. **Qual è l'elemento chiave dell'equilibrio tra lavoro e vita privata?**

**a.- buon equilibrio tra lavoro e vita privata**b.- possibilità di lavorare da remotoc.- avere almeno tre giorni non lavorativi a settimana1. **Qual è il vantaggio del telelavoro?**

a.- tutte le forme di distrazione sono eliminate b.- meno costi per i datori di lavoro perché i dipendenti devono acquistare i loro PC **c.- migliore equilibrio tra lavoro e vita privata**1. **Quale azione non migliora l'equilibrio tra lavoro e vita privata tra il tuo gruppo in remoto?**

**a.- disponibilità al lavoro in qualsiasi giorno della settimana**b.- una comunicazione efficace tra i dipendentic.- nessuna delle risposte precedenti1. **Quale potrebbe essere l'effetto di un cattivo equilibrio tra lavoro e vita privata?**

a.- Depressione dovuta al basso salariob.- Ansia per mancanza di sviluppo della carriera**c.- Diminuzione della produttività** |
| **Risorse (video, link di riferimento)** |  |
| **Materiale correlato** |  |
| **PPT correlati** | ESMERALD\_VITA\_I DP.pptx |
| **Bibliografia** | APHC (2021). Equilibrio tra lavoro e vita privata durante il telelavoro. <https://phc.amedd.army.mil/topics/healthyliving/al/Pages/Work-Life-Balance-While-Teleworking.aspx>Arenofsky, J. (2017). Equilibrio tra lavoro e vita privata. ABC-CLIO.Barron, S. (2020). 9 consigli per lavorare da casa che possono aiutare con l'equilibrio tra lavoro e vita privata. <https://resources.owllabs.com/blog/remote-work-life-balance>Gelo, A. (2020). Oltre 500 semplici modi per organizzarsi, rimanere produttivi e mantenere un equilibrio tra lavoro e vita privata mentre si lavora da casa! Adams Media.OCSE. (2020), Com'è la vita? 2020 Misurare il benessere. <https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en>UNICE/UAPME, CEEP e CES. (2002). Accordo quadro sul telelavoro. <https://www.asi.is/media/312703/teleworking_agreement_en.pdf> |
| **Fornito da** | IDP |