**Modello di scheda formativa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo**  | **DISTURBI DELL’EQUILIBRIO TRA VITA PROFESSIONALE E VITA PRIVATA** |
| **Parole chiave (meta tag)** | Work-life balance, Burnout, Salute personale, Scelte strategiche |
| **Lingua** | Inglese |
| **Obiettivi / Traguardi / Risultati di apprendimento** | * Spiegare il termine equilibrio tra lavoro e vita privata e distinguere tra diversi tipi di disturbi
* Discutere i vantaggi dell'equilibrio tra lavoro e vita privata per gli individui e le organizzazioni
* Identificare modi per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata dal punto di vista individuale e organizzativo
 |
| **Area di allenamento: (Selezionane una)** |
| **Online / Digital Marketing / Cybersecurity** |  |
| **E-Commerce / Finanziamenti** |  |
| **Benessere digitale** | **X** |
| **Smart work / Nomadi digitali** |  |
| **Descrizione** | L'equilibrio tra lavoro e vita privata (WLB) è un argomento sempre più esplorato e di interesse sia per l'organizzazione che per gli individui. I benefici individuali sono una migliore salute e qualità della vita, ciò che influenza la produttività e le prestazioni organizzative. Questa unità, intitolata “Disturbi dell'equilibrio tra vita professionale e vita privata”, esamina le spiegazioni della WLB e distingue tra diversi tipi di disturbi della WLB. Discute e spiega anche i benefici del WLB sia per l'individuo che per l'organizzazione e identifica i modi per migliorare il WLB e ridurre i disturbi WLB. |
| **Contenuti disposti su 3 livelli** | 1. **Bisogni psicologici e benessere mentale**

**1.1 Disturbi dell'equilibrio tra vita professionale e vita privata**1.1.1 Cos’è il Work Life Balance 1.1.2 Disturbi dell'equilibrio tra lavoro e vita privata1.1.3 Strategie individuali di equilibrio tra attività professionale e vita privata 1.1.4 Strategie organizzative di equilibrio tra attività professionale e vita privata  |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. **Il disturbo dell'equilibrio tra lavoro e vita privata si verifica a causa di:**

a.- Buon funzionamento in più ruoli a casa e al lavoro **B.- Interferenze tra lavoro e vita familiare** c.- Elevato controllo personale dei lavoratori1. **Le singole strategie possono essere classificate in due tipi:**

 **A.- Attitudine e abilità** b.- Competenze digitali e fisiche c.- Gestionali e Organizzative1. **Un atteggiamento positivo è:**

a.- negativamente correlato al bilancio casa lavorob.- Equilibrio tra lavoro e casa non correlatoc.- **positivamente correlato al bilancio casa lavoro**1. **Supporto organizzativo:**

**a.- riduce i conflitti tra lavoro e casa**b.- aumenta i conflitti tra lavoro e casa c.- non è correlato a conflitti tra lavoro e casa1. **Modalità di lavoro flessibili:**

a.- Includere orari di lavoro fissi e modalità di lavoro a tempo pienob.- ridurre la soddisfazione sul lavoro e creare conflitti tra lavoro e vita privatac.- **Migliorare la soddisfazione sul lavoro e il morale** |
| **Risorse (video, link di riferimento)** | * Il modo GIUSTO per conciliare lavoro-vita privata <https://www.youtube.com/watch?v=O0yxJH2i0DE>
* Come migliorare il tuo equilibrio tra lavoro e vita privata oggi

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html> |
| **Materiale correlato** |  |
| **PPT correlati** | ESMERALD\_WLB\_UNIDU\_COMPOSITE.pptx |
| **Bibliografia** | * Adkins, C. e Premeaux, S. (2012), "Trascorrere il tempo: l'impatto delle ore lavorate sul conflitto lavoro-famiglia", Journal of Vocational Behavior, Vol. 80 No. 2, pp. 380-389.
* Carlson, D., Grzywacz, J., Ferguson, M., Hunter, E., Clinch, C. e Arcury, T. (2011), "Salute e turnover delle madri lavoratrici dopo il parto tramite l'interfaccia lavoro-famiglia: un'analisi nel tempo", Journal of Applied Psychology, Vol. 96 No. 5, pp. 1045-1054.
* Chen, Z. e Powell, G. (2012), "Nessun dolore, nessun guadagno? Un modello basato sulle risorse di arricchimento e conflitto tra lavoro e famiglia", Journal of Vocational Behavior, Vol. 81 No. 1, pp. 89-98.
* Clark, S. (2000), "Work/family border theory: a new theory of work/life balance", Human Relations, Vol. 53 No. 6, pp. 747-770.
* Goetzel, R. e Ozminkowski, R. (2008), "The health and cost benefits of work site health‐ promotion programs", Annual Review of Public Health, Vol. 29, pp. 303-323.
* Greenhaus, J. e Powell, G. (2006), "Quando lavoro e famiglia sono alleati: una teoria dell'arricchimento della famiglia del lavoro", Academy of Management Review, Vol. 31 No. 1, pp. 72-92.
* Kalliath, T. e Brough, P. ( 2008), "Work-Life balance: a review of the meaning of the balance construct", Journal of Management & Organization, Vol. 14 No. 3, pp. 323-327.
* Mescher, S., Benschop, Y. e Doorewaard, H. (2010), "Rappresentazioni del supporto all'equilibrio tra lavoro e vita privata", Human Relations, Vol. 63 No. 1, pp. 21-39.
* Meyer, J. e Maltin, E. (2010), "Impegno e benessere dei dipendenti: una revisione critica, quadro teorico e agenda di ricerca", Journal of Vocational Behaviour, Vol. 77 No. 2, pp. 323-337.
* Peeters, M. C., Montgomery, A. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2005). Bilanciare lavoro e casa: come le esigenze di lavoro e casa sono correlate al burnout. Giornale internazionale di gestione dello stress, 12 (1), 43.
* Premeaux, S., Adkins, C. e Mossholder, K. (2007), "Balancing work and family: a field study of multi-dimensional, multi-role work-family conflict", Journal of Organizational Behavior, Vol. 28 No. 6, pp. 705-727.
* Putri, A., & Amran, A. (2021). Equilibrio tra lavoro e vita privata dei dipendenti rivisto dall'aspetto del lavoro da casa durante la pandemia COVID-19. Giornale internazionale di scienze gestionali e tecnologia dell'informazione, 1 (1), 30-34.
* Zheng,C, Molineux,J, Mirshekary,S e Scarparo,S 2015, Sviluppo di strategie individuali e organizzative di equilibrio tra lavoro e vita privata per migliorare la salute e il benessere dei dipendenti, Relazioni con i dipendenti, vol. Vol. 37, n. Iss 3, pp. 354-379
 |
| **Fornito da** | **UNIVERSITÀ DI DUBROVNIK** |