



L'EQUILIBRIO TRA LAVORO E VITA PRIVATA

a cura di

MAURIZIO VERONA

Catania, 10 Maggio 2022

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lavoro e vita privata un equilibrio difficile «WORK LIFE BALANCE»

Catania 10 Maggio 2022

Istituto Tecnico Industriale "S.Cannizzaro"

Relatore dott. Maurizio Verona Partner MPO Service s.r.l.



Managers Professionals Organization



OBIETTIVI DEL CORSO

- ▮ identità personale e motivazione
- ▮ comunicazione sul posto di lavoro
- ▮ adattamento ai cambiamenti sul lavoro
- ▮ gestione del tempo per far fronte allo stress
- ▮ soluzioni per avere equilibrio tra lavoro e vita privata

I CONTENUTI

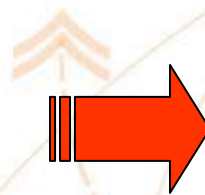
- ▮ Chi sono e cosa faccio
- ▮ L'ambiente di lavoro
- ▮ Rapporto con i colleghi e collaboratori
- ▮ La gestione del tempo e delle priorità
- ▮ La famiglia e la vita sociale
- ▮ L'impresa, l'imprenditore e la società
- ▮ Alcuni esempi



Chi sono e cosa faccio



- Lavoro
- Famiglia
- Amici
- Società



La mia meta

IL CONTESTO



Scala dei valori

Motivazione e bisogno

La motivazione può essere definita come l'insieme dei fattori che stanno alla base del comportamento (agire) di una persona per il raggiungimento di uno scopo.

La motivazione dipende principalmente da due elementi:

le competenze: ciò che l'individuo è in grado di fare;

i valori personali: ciò che l'individuo vuole fare.

La spinta motivazionale inizia ogni volta che l'individuo avverte un bisogno. Quest'ultimo è la percezione di uno squilibrio tra la situazione attuale e una situazione desiderata. Il bisogno è quindi uno stato di insoddisfazione che spinge l'uomo a procurarsi i mezzi necessari (beni) per porvi fine o limitarlo.

La piramide dei bisogni di Maslow

Nel 1954 lo psicologo **Abraham Maslow** propose un modello motivazionale dello sviluppo umano basato su una “gerarchia di bisogni”, cioè una serie di “bisogni” disposti gerarchicamente in base alla quale la soddisfazione dei bisogni più elementari è la condizione per fare emergere i bisogni di ordine superiore.

Alla base della piramide ci sono i **bisogni essenziali alla sopravvivenza mentre** salendo verso il vertice si incontrano i **bisogni più immateriali**.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

EQUILIBRIO LAVORO FAMIGLIA E TEMPO LIBERO

**UNITA' DI
VITA**

IL mio lavoro

**Soddisfazione
personale**

La mia famiglia ed il tempo libero

PROGRESSO SOCIALE

Scala dei valori

Partendo dalla base della **Piramide Motivazionale** (o dei Bisogni) ci sono:

- 1) **bisogni FISIOLÓGICI**: fame, sete, sonno, termoregolazione, ecc. Sono i bisogni connessi alla sopravvivenza fisica dell'individuo. Sono i primi a dover essere soddisfatti a causa dell'istinto di autoconservazione;
- 2) **bisogni di SICUREZZA**: protezione, tranquillità, prevedibilità, soppressione preoccupazioni e ansie, ecc. Devono garantire all'individuo protezione e tranquillità;
- 3) **bisogni di APPARTENENZA**: essere amato e amare, far parte di un gruppo, cooperare, partecipare, ecc.; Questa categoria rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della comunità;
- 4) **bisogni di STIMA**: essere rispettato, approvato, riconosciuto, ecc. L'individuo vuole sentirsi competente e produttivo;
- 5) **bisogni di AUTOREALIZZAZIONE**: realizzare la propria identità in base ad aspettative e potenzialità, occupare un ruolo sociale, ecc. Si tratta dell'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere sfruttando le nostre facoltà mentali e fisiche.

Mentre i bisogni fondamentali, una volta soddisfatti tendono a non ripresentarsi, i bisogni sociali e relazionali tendono a rinascere con nuovi e più ambiziosi obiettivi da raggiungere.

Ne consegue che l'insoddisfazione, sia sul lavoro, sia nella vita pubblica e privata, è un fenomeno molto diffuso che può trovare una sua causa nella mancata realizzazione delle proprie potenzialità. Per Maslow, infatti, l'autorealizzazione richiede una serie di caratteristiche di personalità, competenze sociali e capacità tecniche..

La gestione del tempo

Lavoro

- Quotidiano
- Trasferte
- Formazione
- Eventi

Famiglia ed Amici

- **Il mio rapporto con mia moglie**
- **Il mio rapporto con i figli**
- **Le feste in famiglia**
- **Le vacanze**
- **La mia vita sociale**

Un Amore per sempre

Vita di coppia

Educazione e formazione

Interessarsi ai figli, scuola sport, ecc.

Divertirsi insieme

Festeggiare compleanni e ricorrenze
Programmare vacanze condivise

Amici e solidarietà

Hobby da condividere ed interessi
Socialmente utili per sostegno ad attività umanitarie

STRUMENTI



ASCOLTO

EMPATIA

**VALORI
UMANI**



**PROGRESSO
SOCIALE**

L'EMPATIA è:

- **La focalizzazione sul mondo interiore dell'interlocutore**, è la **capacità di intuire cosa si agiti in lui**, come si senta in una situazione e cosa realmente provi al di là di quello che esprime verbalmente.
- **La capacità di leggere fra le righe**, di **cogliere anche i segnali non verbali** indicatori di uno stato d'animo e di intuire quale valore rivesta un evento per l'interlocutore.

"L'empatia pone al centro la dignità della persona, non la considera un oggetto da manipolare per il bene dello stato, delle istituzioni educative, per "il suo bene" o per soddisfare il proprio bisogno di autorità." (C.Rogers)

Le Componenti dell'empatia

- **Trasparenza:** è l'accordo tra i sentimenti manifestati e quelli realmente provati. Se l'interlocutore percepisce trasparenza, si apre con fiducia, altrimenti si chiude difensivamente. Trasparenza non significa rivelare impulsivamente tutti i sentimenti, ma **implica il non simulare un sentimento quando in realtà se ne prova un altro, perché l'interlocutore capterebbe la dissonanza.**
- **Comprensione empatica:** consiste nell'immedesimarsi nell'interlocutore per comprendere il suo punto di vista, senza assumerlo come proprio, ma mantenendo l'autocontrollo: **un infermiere che si calasse nei panni del malato lasciandosi sopraffare dal dolore per le sue sofferenze renderebbe il malato emotivamente più abbattuto invece di offrirgli un sostegno.**
- **Accettazione incondizionata** : consiste nell'astensione da valutazioni, da approvazioni o disapprovazioni e da correzioni nei confronti dell'interlocutore. **Implica la sospensione dei giudizi morali sui sentimenti riferiti dall'interlocutore.**



Il modo in cui si attua l'empatia è **l'ascolto**

Un esempio di unità di Vita

Quando abbiamo raggiunto il successo nella vita avremo realizzato queste tre componenti:

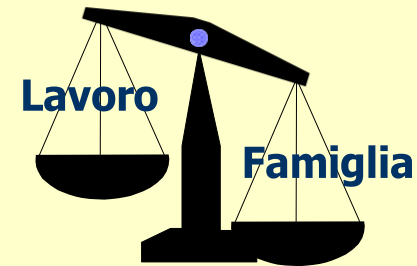
Il tempo sarà il nostro giudice!

Il giusto equilibrio fra lavoro e vita privata:

- **Esempi di lavoro e tempo libero**

- *Circolo ricreativo aziendale*
- *Mondo delle associazioni*
- *Case vacanze*
- *Circoli sportivi*
- *Parrocchie ed oratori*
- *Club*
- *Piazze e luoghi di ritrovo*

- **Quando non si ha motivazione :**



- **Quando si perdono i valori sociali:**



FASI EVOLUTIVE DI UNA FAMIGLIA



Costruire un progetto comune che prevede la realizzazione del lavoro con lo sviluppo della famiglia con i figli

Orientare la propria vita sulla base delle esigenze della famiglia e delle necessità dei figli dedicando il tempo necessario per l'educazione

Seguire le fasi evolutive dei figli aiutandoli nelle scelte che orientano il loro futuro, sviluppando la motivazione e l'autostima

Consolidare il rapporto di coppia e quello con i figli, dedicando più tempo agli impegni sociali, in attività ricreative e di solidarietà