





Nicoletta Tozzi

Professional Coach PCC della International Coaching Federation. Lavora come Coach con atleti di diverse discipline sportive e con manager aziendali sviluppando percorsi di formazione in azienda e per le società sportive su: marketing, leadership e preparazione mentale.

È VERAMENTE SMART?

A DUE ANNI DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA, COME È CAMBIATO IL MODO DI LAVORARE? QUALI I VANTAGGI E SVANTAGGI PER MENTE E FISICO DELLO SMART WORKING? È VERO CHE STIAMO TORNANDO ALLA "NORMALITÀ" O QUALCOSA È DEFINITIVAMENTE CAMBIATO?

DI NICOLETTA TOZZI

IMPOSSIBILE DIMENTICARE i mesi di marzo e aprile 2020 quando all'inizio della pandemia, in pieno lockdown i nostri appartamenti sono stati teatro della vita familiare ma anche ufficio, nel quale svolgere le attività lavorative abituali. Una sorta di trincea nella quale cercare di condurre una vita "normale" continuando a impegnarsi nel lavoro in uno spazio condiviso con famiglia, figli o per chi vive solo, in completa solitudine. Quel periodo ha rotto vecchi schemi, quasi tabù legati al modo di lavorare; l'autonomia nel gestire il lavoro è cresciuta, lì nei nostri appartamenti, abbiamo iniziato a organizzare i tempi di lavoro, diventando tutti responsabili degli obiettivi professionali. In questi due anni ognuno si è adattato in modo diverso a nuove abitudini e ritmi lavorativi. Ora che la situazione sanitaria è migliorata e che pian piano si sta tornando alla "normalità", il "lavoro agile" per le aziende e i lavoratori è diventato una scelta e proprio questo ci porta a riflettere su vantaggi e svantaggi che questa opportunità comporta. Vediamo però la dimensione di questo fenomeno.

AZIENDE E SMART WORKING

Nel 2020 per fronteggiare l'emergenza sanitaria, secondo una ricerca effettuata su duemila lavoratori e cinquecento imprese, pubblicata a marzo 2022 dal Sole24ore, il



I VANTAGGI DELLO SMART WORKING

- **Ottimizzazione dei tempi di spostamento da e per l'ufficio**
- **Minori distrazioni dovute alle relazioni non produttive tra i colleghi**
- **Maggiore produttività e ottimizzazione dei ritmi di lavoro**
- **Più tempo per praticare attività fisica**

56% delle imprese ha fatto ricorso al "lavoro agile". Finita la fase più acuta della pandemia, anche nel periodo successivo a quello di emergenza nel 2021, il 39,2% delle imprese ha continuato a utilizzare lo smart working coinvolgendo nel lavoro da remoto il 28,9% del proprio personale. Interessante notare come secondo la ricerca fra i lavoratori in smart working il 66,7% andasse sul posto di lavoro una o due volte a settimana.

I VANTAGGI DEL "LAVORO AGILE"

Altre ricerche, che hanno studiato gli effetti dello smart working, affermano che questo modo di lavorare ha comportato più benessere lavorativo, dettato dal poter definire in autonomia come e quando svolgere i compiti assegnati. Un altro dei vantaggi è stato il "recupero" dei tempi dedicati agli spostamenti da e verso l'ufficio, che a chi vive in grandi città o lavora lontano da casa, tolgono spazio importante alla vita personale. Il lavoro agile consente inoltre di gestire in modo autonomo momenti di lavoro e pause, modalità ideale questa per recuperare energie quando serve. Nel lavoro in autonomia non c'è la scansione dei tempi di lavoro dettata dal dentro e fuori l'ufficio e questo porta un indubbio vantaggio a chi sa gestire questo tipo di libertà. Non è infatti un caso che dalla ricerca sopra citata emerga che il 52,9% degli intervistati evidenzi fra i vantaggi dello smart working una maggior produttività.



PIÙ CONTROLLO DELLA PROPRIA VITA

È stato proprio il reimpossessarsi dei tempi della nostra giornata e il poter dedicare più spazio alla dimensione individuale che ci ha permesso di sentire di avere più controllo della nostra vita. Questo ha consentito di prenderci più cura di noi stessi, di dedicare più tempo alla famiglia o semplicemente di poter finalmente leggere le pagine di quel libro che avevamo sul comodino da troppo tempo. Tra i vantaggi dello smart working c'è anche una diminuzione del tempo dedicato alle relazioni lavorative non produttive alle quali a volte il lavoro in presenza ci costringe. Non avere più una definizione rigida di tempi e spazi di lavoro può portare grandi vantaggi per chi si sa gestire questo tipo di libertà ma per chi non è abituato a farlo, possono indubbiamente esserci anche degli svantaggi. Eccone alcuni.

L'INVASIVITÀ DEL LAVORO NELLA VITA PERSONALE

Grazie alla tecnologia, siamo sempre connessi: il lavoro si inserisce in modo invasivo nel privato, portandoci all'esasperazione del multitasking nei momenti che prima erano deputati solo alla vita personale. Un altro aspetto da non sottovalutare è anche l'invasione degli spazi lavorativi da parte dei figli e della famiglia in generale, soprattutto quando in casa non ci sono spazi adeguati per poter lavorare in serenità. I legami con i colleghi sono meno stretti, perché viene a mancare la quotidianità e questo ci toglie la possibilità di godere delle relazioni personali e del piacere di lavorare in team. Non da ultimo, chi non è abituato o non ha la capacità di autogestire i propri obiettivi di lavoro, può essere vittima di una maggior tensione, legata al doversi assumere più responsabilità.

“ Fra i lavoratori in smart working il 66,7% lavora in presenza una o due volte a settimana ”

I VANTAGGI DEL LAVORO IN PRESENZA

- **Maggiori relazioni con i colleghi e opportunità di fare squadra**
- **Minore invasività del lavoro nella vita privata e familiare**
- **Graduale ritorno alla “normalità” dopo due anni di pandemia**
- **Una spinta per la ripresa economica**

VERSO UNA NUOVA NORMALITÀ

Messi sul piatto vantaggi e svantaggi, dobbiamo fare i conti con la realtà di questi giorni che ci sta portando verso la normalità del totale rientro in ufficio. Come gestire al meglio questo ritorno? Per farlo, sarà fondamentale focalizzarsi sugli aspetti positivi che questo comporta, sul recupero della socialità ma anche sulla capacità di conservare tempi e spazi per noi stessi, ora che abbiamo scoperto quanto può essere rigenerante. Sarà importante anche cercare di non perdere alcune delle buone abitudini che il rallentamento dovuto alla pandemia ha portato nelle nostre vite. Ritagliarsi lo spazio per fare un po' di movimento, dedicare tempo alle relazioni per noi importanti e non farsi fagocitare dal lavoro, perché la pandemia ci ha anche insegnato a dare il giusto valore a tutti gli aspetti della vita. E allora non è utopia pensare che molte aziende, come già stanno facendo alcune, consentiranno ai loro collaboratori uno o due giorni di smart working alla settimana, perché in fondo in molti stanno comprendendo che il benessere personale porta buoni frutti anche nel lavoro.

COSA DICE LA LEGGE

Secondo il nuovo decreto sulle regole Covid, approvato lo scorso 17 marzo dal Consiglio dei ministri, lo smart working - anche senza accordo individuale - viene prorogato fino al 30 giugno. Dal 1° aprile anche gli over 50 potranno tornare al lavoro senza rispettare l'obbligo di vaccinarsi ma dovranno avere un tampone negativo antigenico (valido 48 ore) oppure molecolare (valido 72 ore): prevista una sanzione da 100 euro, ma non la sospensione dal lavoro. Fino al 31 dicembre rimane l'obbligo vaccinale per il personale sanitario e per chi lavora nelle RSA e chi non lo rispetta è sospeso dal lavoro e non percepisce lo stipendio.

