

# «Dedicarsi ad attività piacevoli»

La terapeuta di coppie e famiglie Franziska Bischof-Jäggi è un'esperta nell'ambito del «work life balance». La madre di quattro figli mostra ad aziende e persone private come conciliare lavoro e vita privata.

**Franziska  
Bischof-Jäggi**  
Direttrice della  
Familienmanagement  
GmbH a Zugo



## Come può un'azienda contribuire al work life balance dei collaboratori?

Gli opuscoli in carta lucida non bastano. Non è neanche sufficiente offrire elementi importanti come ad esempio l'orario di lavoro flessibile. I collaboratori osano poi avvalersi di queste offerte? Affinché lo facciano, occorre che il management e i quadri comunichino in maniera credibile i singoli provvedimenti e li vivano personalmente.

## Cosa fare quando il carico di lavoro è opprimente?

In parte siamo in grado di sopportare anche un grande carico di lavoro. Ma è proprio nei periodi più onerosi che dovremmo risparmiare qualche risorsa anche per altre attività al di fuori del lavoro. A lungo andare possiamo affrontare i momenti di massima prestazione solo se al contempo ci dedichiamo anche ad attività che ci fanno bene. Si può trattare ad esempio di un perfezionamento professionale che ci consente di sentirci più sicuri sul lavoro.

## Quali altri consigli dà, a parte quello di leggere i suoi libri?

Non basta in alcun modo leggere un libro o frequentare un corso. Entrambi possono essere stimolanti e motivanti, ma la situazione di squilibrio va presa in mano e cambiata individualmente.

## E come devo iniziare?

Si incontri col suo migliore amico o la sua migliore amica e discutete insieme in merito all'importanza dei singoli ambiti nella vostra vita: lavoro, famiglia, affetti, contatti sociali, salute e società. All'inizio a molti riesce difficile essere l'oggetto di una discussione. Ma chi riesce a far fluire i propri pensieri spesso rimane sorpreso di quanto velocemente scorra il tempo e di dove sfocino tali riflessioni.

## Questo processo può essere visualizzato?

Io ad esempio mi immagino di riempire un bicchiere dapprima con pietre grandi. Queste simbolizzano la salute, le relazioni personali e il lavoro. Dopodiché vi ci aggiungo della ghiaia, che rappresenta i diversi progetti nella mia vita quali perfezionamento professionale, feste di compleanno, ferie o cura del mio giardino. Infine riempio ancora il bicchiere con della sabbia: faccende domestiche, posta elettronica, chiamate, acquisti e simili. Cosa si vede maggiormente alla fine è la sabbia. Non gli aspetti per me più importanti. È proprio così che molte persone pongono le loro priorità, ossia prima la sabbia, poi la ghiaia e solo infine le pietre più grandi. Il problema è che una volta che si è prioritizzato la sabbia e la ghiaia non vi è più spazio per il resto.

## Quali sono i segnali d'allarme di uno stato di squilibrio nel work life balance?

I segnali d'allarme sono molto individuali. Chi di notte non riesce a dormire o percepisce che i familiari o gli amici si sentono trascurati o sono preoccupati dovrebbe riflettere seriamente sulla propria situazione.

## In palio libri e buoni libro

Mettiamo in palio l'ultimo libro di Franziska Bischof-Jäggi, una sorta di corso virtuale che vi accompagna nel vostro intento di conciliare azienda e sfera privata. L'autrice vi stimola a intraprendere un rinfrescante viaggio riflessivo che ha quale meta il «lusso necessario» del work life balance. Poiché il libro è disponibile solo in tedesco, per i collaboratori di lingua italiana vi sono in palio buoni libro utilizzabili in ben 500 librerie in tutta la Svizzera.



Franziska Bischof-Jäggi: *Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus*. 165 pagine, rilegato. Olten 2010.

I dettagli sull'estrazione sono disponibili su Emily.



Intervista e raccolta dei consigli: Julia Franke



## Sette consigli per l'equilibrio interiore

Ponetevi la domanda: «Se continuo a vivere così come ora, sarò felice, sano, attivo e soddisfatto anche tra cinque o dieci anni?»

### 1. Reperibilità

Concentratevi sull'essenziale: le e-mail e gli SMS non devono essere per forza letti subito.

### 2. Sonno

Ascoltare il proprio bioritmo: chi dorme troppo poco ha un maggiore rischio di burn-out, diabete o depressioni. Presso la sede principale di Helsana nei locali di chill out ci si può concedere un pisolino pomeridiano anche al lavoro.

### 3. Tragitto casa-lavoro

Ideale per staccare: ottimale sarebbe percorrere una parte del tragitto a piedi o in bicicletta per «areare» mente e corpo.

### 4. Sostegno

Crearsi momenti liberi per sé: chi ha figli non dovrebbe esitare ad affidarli di tanto in tanto ad amici e parenti.

### 5. Pianificare

Cosa non è pianificato, viene dimenticato: anche i momenti per il divertimento, il rilassamento e il movimento devono essere annotati nell'agenda e rispettati alla stregua degli impegni lavorativi.

### 6. Faccende domestiche

Evitare il perfezionismo: per il partner e la famiglia la disponibilità ad ascoltare al momento giusto è più importante di un letto rifatto o di una cucina linda.

### 7. Focus

Non lasciarsi sopraffare dallo stress: taluni vivono la ricerca del work life balance come ulteriore stress («devo compensare due ore in più di lavoro con due ore in più di tempo libero?»).

Concentratevi sulle persone e i progetti che ritenete importanti invece di perdervi in mille quisquiglie.