

Consapevolezza digitale

Siamo tutti consapevoli dei vantaggi della digitalizzazione e del lavoro mobile-flessibile: possiamo lavorare da casa o in viaggio in orari diversi, possiamo accedere a informazioni importanti in modo rapido e in qualsiasi momento e possiamo essere raggiunti con diversi mezzi di comunicazione. È efficiente, fa risparmiare tempo e rende più facile conciliare famiglia e carriera. L'altra faccia della medaglia, tuttavia, è l'aspettativa di essere sempre e ovunque raggiungibili - che fa scomparire i confini tra lavoro e vita privata - lo stress dovuto al sovraccarico di informazioni e un ritmo di lavoro accelerato. Questo, a sua volta, ha conseguenze negative sul nostro sonno e sulla nostra salute fisica e mentale in generale.

Che cosa si può fare in concreto per diventare più "consapevoli dal punto di vista digitale"?

Ripensate al vostro atteggiamento: Quanto è importante per voi essere raggiungibili digitalmente? Cosa vi aspettate dagli altri colleghi, dagli amici o dai familiari? Cosa succede se non siete sempre online? A meno che non stiate lavorando come soccorritori, nella maggior parte dei casi non rischiate nulla se non controllate incessantemente la posta elettronica. Se si dovesse verificare una situazione di emergenza di grande urgenza o importanza, potete stare certi che vi chiameranno.

Impostate la vostra raggiungibilità digitale in modo selettivo: Controllare quali e-mail, SMS e messaggi WhatsApp sono arrivati ogni pochi minuti in modo automatico costa energia, distrae e non è produttivo. Controllate i messaggi solo quando avete il tempo di classificarli. Quali messaggi devono essere cancellati, inoltrati, messi nella lista delle cose da fare o a quali rispondere rapidamente? Poiché molti dei messaggi che riceviamo non sono né molto urgenti né molto importanti, è più efficiente impostare la raggiungibilità digitale in modo selettivo. Il modo migliore è definire una finestra temporale nel calendario.

Configurate dei blocchi tecnici per l'uso di computer e telefoni cellulari: Se avete difficoltà a concentrarvi su un compito particolare o siete distratti dall'utilizzo non necessario di Internet, può essere utile configurare un blocco tecnico sul vostro computer, ad esempio con il programma Freedom (macfreedom.com). Se siete spesso tentati di distrarvi con lo smartphone, potete configurare qualcosa di simile sul vostro cellulare. Una possibilità, ad esempio, è quella di disattivare le notifiche push sul cellulare e di configurare l'uso delle

app in modo che vengano aggiornate solo manualmente (ad esempio, per le app di posta elettronica). All'inizio può sembrare controintuitivo, ma ci sono applicazioni che possono aiutarvi a rivedere il modo in cui utilizzate il telefono. Con l'app "Offtime", ad esempio, è possibile decidere in modo specifico per quali messaggi e chiamate si desidera essere disponibili, bloccando determinate applicazioni per un certo periodo di tempo. Oppure impostate più spesso il telefono in modalità "non disturbare" o "aereo" quando dovete concentrarvi su un compito.

Cercate di definire esplicitamente la raggiungibilità lavorativa nell'ambito del vostro team:

Potreste scoprire, ad esempio, che non è previsto che si debba rispondere alle e-mail nel fine settimana solo perché il manager le invia di sabato.

Può essere utile organizzarsi in modo chiaro con dei sostituti, in modo che nessuno debba rispondere alle e-mail mentre è in vacanza. Anche la presenza di un help desk o di un referente fisso per i problemi tecnici può ridurre lo "stress digitale" dei collaboratori.

Fate un elenco di opzioni o di rituali "offline":

- > Invece di pranzare al computer, potreste sedervi attorno a un tavolo con gli altri o andare a mangiare fuori
- > Provate a chiamare direttamente l'interlocutore invece di inviare un'e-mail
- > Indossate un orologio per controllare l'ora e non guardate il cellulare per farlo
- > Comprate una sveglia per evitare di essere svegliati dal cellulare di primo mattino
- > Se possibile: lasciate tutti i dispositivi digitali nel cassetto dell'ufficio dopo l'orario di lavoro
- > Tenete il cellulare lontano dalla vista per un po' di tempo, soprattutto se state parlando con altri

Allenatevi a controllare gli impulsi in modo diretto e indiretto: L'uso dei dispositivi digitali ha molto a che fare con l'autodisciplina, che può essere allenata bene con un esercizio di 15 minuti. Il modo migliore per farlo è impostare un timer e concentrarsi su un solo compito per 15 minuti. Solo allo scadere dei 15 minuti ci si concede una breve pausa e si possono leggere i messaggi di WhatsApp, ad esempio.

E infine, ma non per questo meno importante: Cancellate tutte le app dei social media sul vostro cellulare: è ancora possibile accedervi tramite il computer.

Se, nonostante i nostri consigli, avete difficoltà a familiarizzare con le tecnologie digitali, allora...

Chiamateci. Siamo a vostra disposizione.

0800 859 751

Nota: alcuni operatori mobili addebitano un costo per l'utilizzo della rete per i numeri 0800. Vi preghiamo di non inoltrare il numero di telefono ICAS a persone non autorizzate.