

Clienti aziendali



## **Dossier elettronico «Salute»** Promuovere lo scambio

# Promuovere lo scambio – perché?

## La sfida: la collaborazione virtuale è «diversa», anche dopo il coronavirus

### Lo stato dell'arte della ricerca psicologica:

- La collaborazione virtuale si caratterizza per differenze centrali rispetto a quella «faccia a faccia»:
  - collaboratori e collaboratrici si vedono (spesso) di meno e hanno meno contatti sociali tra loro, il che fa sì che si sentano soli
  - la conseguenza è un aumento dell'anonimato, di cui andrebbe tenuto conto nell'ambito del lavoro in team virtuale

### Gli impulsi negativi del lavoro in team virtuale più rilevanti per la pratica aziendale sono:

- 1) mancanza di motivazione causata dall'assenza di contatti sociali
- 2) senso di solitudine e di «scompare» nell'anonimato
- 3) senso di sopraffazione nel gestire un'elevata quantità di informazioni (sovraccarico cognitivo)

# Collaborazione virtuale – fattori di carico e impulsi negativi

## Due fattori di carico fondamentali

### Fattore fondamentale n. 1:

#### **flessibilità e autonomia**

- Pericolo: spostamento del lavoro nel tempo libero, perdita del controllo sul proprio tempo di lavoro (si lavora più a lungo!), meno pause.

### Fattore fondamentale n. 1:

#### **contatti sociali e flusso di informazioni**

- Il lavoro virtuale riduce i contatti sociali e accresce l'anonimato, il supporto sociale e la sua funzione «cuscinetto» vengono meno.
- Il rischio è quello di ricevere informazioni in modo non adeguato: troppo poche informazioni importanti/rilevanti, troppe informazioni non importanti.





# Perché promuovere lo scambio

## A livello di team

Stilate una «carta del team» con il vostro team. Tra i cardini di questo documento ci sono:

- **organizzare** occasioni di **scambio informale**
  - A questo proposito, vi segnaliamo anche il nostro dossier elettronico «Promuovere la salute psichica in home office», in cui trovate anche una elenco da spuntare orientato alla pratica che serve a formulare una carta del team.

Possibili idee per uno scambio informale

- Pausa-caffè virtuale, ad es. 3 volte a settimana: partecipano tutti coloro che sono presenti.
- Tre persone che fanno una passeggiata e si telefonano. Il motto è: facciamo una pausa attiva insieme.
- Creare uno spazio virtuale in cui le persone si possono incontrare e intrattenere, ad es con [gather.town](#) o [wonder](#).



Il nostro consiglio:

fate una prova insieme.  
Fermatevi ogni tanto e chiedetevi:

- *che cosa va bene per noi?*
- *che cosa dovremmo/vogliamo sperimentare?*
- *che cosa dovremmo lasciar perdere? che cosa dovremmo portare avanti?*

# Perché promuovere lo scambio

## A livello di gestione

### Promuovere il senso di appartenenza («noi»). Come?

Con una **struttura e regole** che diano un **orientamento** (a questo proposito vi segnaliamo anche il nostro dossier elettronico «Promuovere la salute psichica in home office»).

### Consigli

- Svolgere una riunione di aggiornamento («stand-up» giornaliera, in cui parlare non solo di mansioni ma anche di emozioni, energia, insicurezze, paure...
- Organizzare scambi bilaterali più frequenti (ma più brevi) con singoli collaboratori, ad es. una mezz'ora a settimana.

In occasione dei colloqui bilaterali è possibile tenere sott'occhio il carico di lavoro dei collaboratori e delle collaboratrici.

- Carico ed eventuale raggiungimento del limite dei collaboratori e delle collaboratrici (singolarmente o nel team):
  - ✓ ad es. con un «barometro» del carico.
- Protezione dei collaboratori e delle collaboratrici da atteggiamenti che possono arrecare danni a loro stessi.
- Competenza dei collaboratori e delle collaboratrici: gestione dei limiti («boundary management») – viene tracciata una demarcazione tra il lavoro e la vita privata, oppure no?

# Perché promuovere lo scambio

## A livello di organizzazione

Nel telelavoro vengono meno quei piccoli scambi interpersonali che avvengono normalmente al lavoro, quando ci si dice «buongiorno» o si fanno quattro chiacchiere durante una pausa.

### Consigli

- La proposta di partecipare a un *format* di scambio dovrebbe poter essere accettata liberamente.
- Riteniamo che comunque sia importante proporre questa possibilità. Non fare nulla non è una soluzione.
- Non chiamare più di 3 persone. Solo così può avvenire un vero scambio.

### Spunti per possibili format

- **Caffè-roulette:** i collaboratori e le collaboratrici vengono divisi in coppie da un estrattore casuale e si incontrano per una pausa-caffè virtuale.
- **Cicli di incontro** virtuale con domande-guida prestabilite per conoscersi; si possono organizzare anche trasversalmente ai reparti.



Siamo al vostro fianco! Per domande o richieste potete contattare il team Gestione aziendale della salute all'indirizzo:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74