



Giornate senza fine al lavoro? Come trovare un equilibrio

Descrizione

(Adnkronos) Le giornate dei dipendenti sono diventate infinite: mail, call, notifiche e pochissimo spazio per concentrarsi davvero. Clutch, startup nata a Milano e attiva nel campo hr, osserva da vicino una frattura: da un lato le aziende che inseguono performance sempre più efficienti in mercati sempre più veloci, dall'altro i lavoratori che pretendono equilibrio, una maggiore attenzione verso la propria salute mentale e giornate lavorative sostenibili. "Il rientro a settembre" spiega Lorenzo Cattelani, ceo e founder di Clutch, porta a galla nuove sfide, comuni a molte aziende: pressioni per mantenere alti gli standard spesso si scontrano con le aspettative dei dipendenti, sempre più interessati a tutelare il proprio equilibrio vita-lavoro. Tuttavia, sebbene il lavoro sia diventato sempre più veloce, digitale e frammentato, non significa che debba essere anche meno umano o sostenibile. L'insidia più grande, secondo Clutch, è l'utilizzo distorto delle nuove tecnologie. La, ad esempio, può alleggerire il carico cognitivo, ma se gestita male diventa un moltiplicatore di stress e iperconnessione. Tre sono strategie per non cadere nella trappola dell'infinite workday. 1) Difendere il tempo di concentrazione (Deep Work): Studi di neuroscienze cognitive mostrano che servono almeno 23 minuti consecutivi per tornare a uno stato di piena concentrazione dopo un'interruzione. Pianificare blocchi orari senza notifiche e comunicarlo esplicitamente al team consente di recuperare 'ore nette' di produttività strategica. 2) Rallentare i flussi comunicativi: le ricerche sull'overload informativo evidenziano che la richiesta costante di risposte immediate alimenta il cosiddetto 'cognitive switching penalty': ogni cambio di task comporta una perdita fino al 40% di efficienza. Ripensare le policy interne (ad esempio introducendo 'quiet hours' o riducendo l'urgenza delle risposte) significa non solo rispettare i tempi altrui, ma anche ridurre costi nascosti di produttività. 3) Gestire la tecnologia come strumento liberatorio, non come acceleratore: gli algoritmi possono automatizzare fino al 40% delle attività ripetitive. Ma l'impatto positivo avviene solo se il tempo liberato non viene riempito da nuove attività a basso valore. Le aziende più avanzate destinano quelle ore a creatività, formazione e benessere, trasformando la tecnologia in un volano di crescita personale e non in un amplificatore di pressione. "Settembre" conclude Cattelani, non dovrebbe essere il mese della rincorsa, ma quello della chiarezza. Ripensare la gestione del tempo non significa solo alleggerire le agende: significa ridisegnare i modelli organizzativi, restituire alle persone spazi di concentrazione e dare dignità al lavoro profondo e aziende che scelgono questa strada non misurano solo la produttività immediata, ma valorizzano energia, creatività e innovazione a lungo termine. Non serve correre di più: serve correre meglio". lavorowebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 19, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark