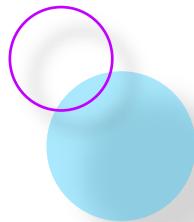


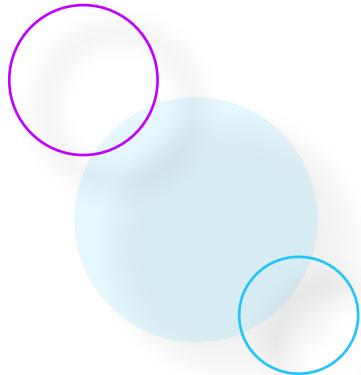
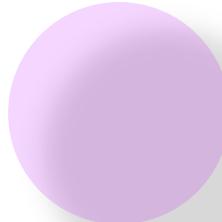
Smart(er) or Hard(er) work per i knowledge workers?



Texty
get value from text

Risultati dello studio

Powered by ©Texty in collaborazione con l'Università di Pisa,
Makerfaire Roma, GATE4.0, Fondazione Giacomo Brodolini,
Synergie-Italia, Mylia e Indeed.



Progettazione del questionario a cura di Gualtiero Fantoni, Marco Santochi, Elena Coli, Silvia Fareri e Filippo Chiarello.

Analisi del questionario a cura di Pietro Manfredi e Gianluca Ruggi.

Tricks & tips a cura di Elena Coli, Silvia Fareri, Annamaria Natelli, Gualtiero Fantoni e Micol Manenti.

Infografica a cura di Annamaria Natelli.

Secondo le stime, nel 2019 sono stati 570.000 i lavoratori “agili”, rispetto ai 480.000 dell’anno precedente. Un dato che indica una crescita dello *Smart Working* ma che, al tempo stesso, sembra evidenziare una sua bassa diffusione se confrontato con i potenziali beneficiari di questa pratica lavorativa, pari, secondo la Fondazione Studi dei Consulenti del Lavoro, a circa 8.359.000.

L’emergenza sanitaria che stiamo affrontando in questi giorni ha costretto molte aziende di qualsiasi dimensione ad una rapida adozione dello *Smart Working*, costringendo milioni di lavoratori a lavorare da casa (anche se ancora non ci sono numeri ufficiali). Potrebbe essere questa emergenza la spinta che manca per una sperimentazione diffusa del lavoro *smart*, ponendo così le basi per cambiare le sorti del nostro modo di lavorare nel prossimo futuro?

Inoltre, dal 4 marzo lo *Smart Working* è diventato obbligatorio per i dipendenti della Pubblica Amministrazione: parliamo di circa 3,22 milioni di dipendenti inevitabilmente *smart*.

Sfortunatamente l’emergenza *Covid-19* rappresenta per lo *Smart Working* un test poco verosimile, in quanto non progettato con la sufficiente lucidità ed attenzione. Infatti, soprattutto per i *knowledge workers*, visto il vincolo di rimanere in casa, il lavoro potrebbe rischiare di riempire ogni momento delle giornate.

Questo report evidenzia i risultati principali di un questionario che abbiamo sviluppato e somministrato a circa **800 smart workers** al fine di comprendere come le abitudini di tutti noi stiano cambiando in relazione a questa modalità del tutto nuova di lavorare e come possiamo mitigarne i lati negativi e potenziarne quelli positivi.

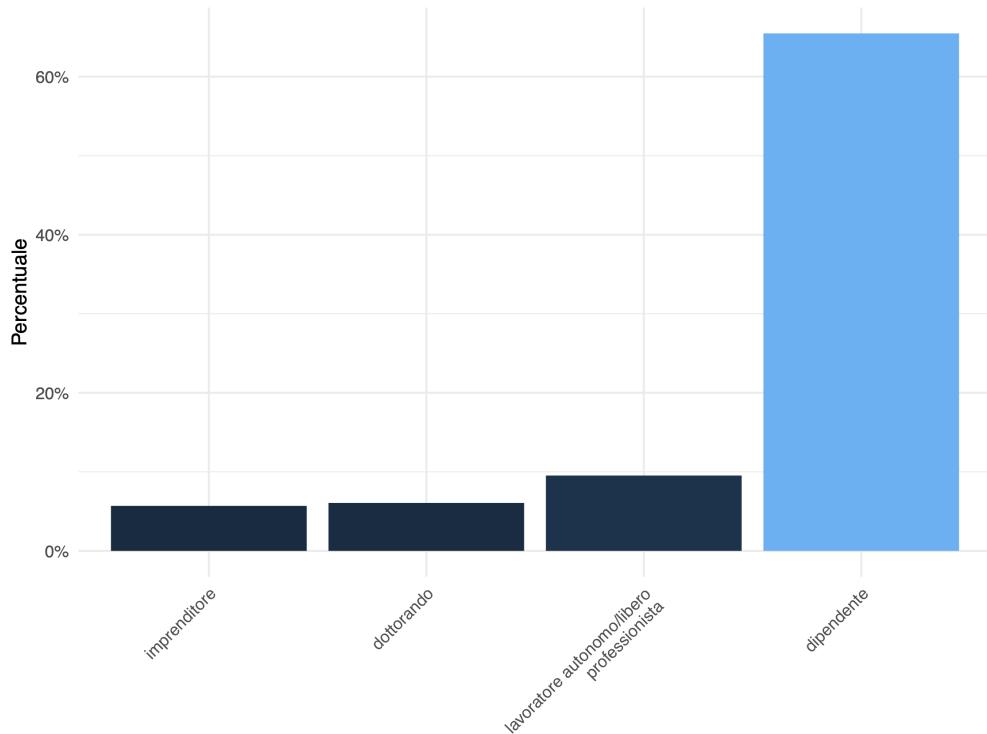
Powered by ©Texty in collaborazione con Università di Pisa, Makerfaire Roma, GATE4.0, Fondazione Giacomo Brodolini, Synergie-Italia, Mylia ed Indeed.



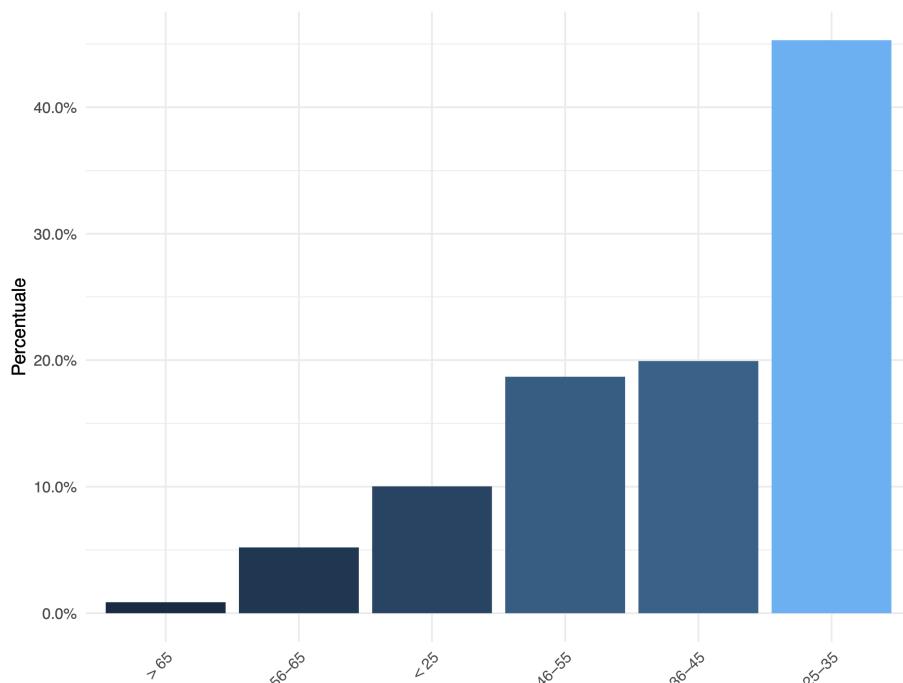
Risultati principali

Il questionario è stato sottoposto nel periodo dal 18 marzo 2020 al 29 marzo 2020 ovvero in uno slot temporale che va da 9 a 20 giorni dopo il Dpcm n. 62 del 9 marzo 2020.

Al questionario hanno partecipato 808 persone, di cui 459 di sesso maschile e 349 femminile. Fra questi, il 13,2% sono studenti, mentre il complemento è così distribuito:

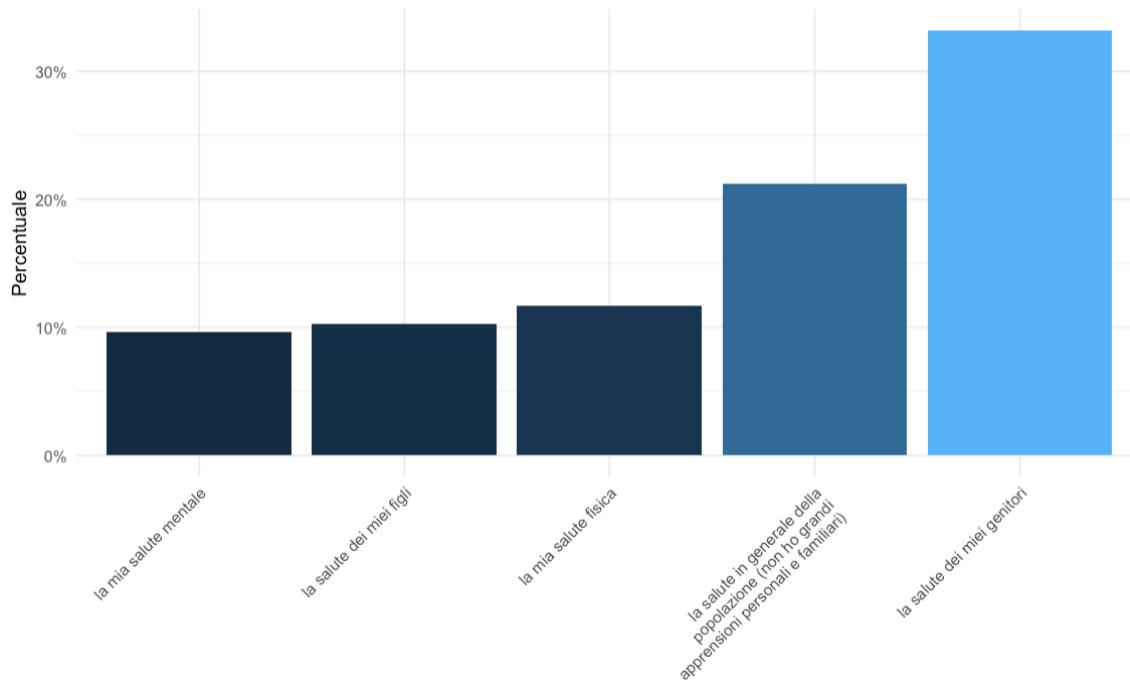


L'età dei rispondenti è distribuita come nell'istogramma seguente.

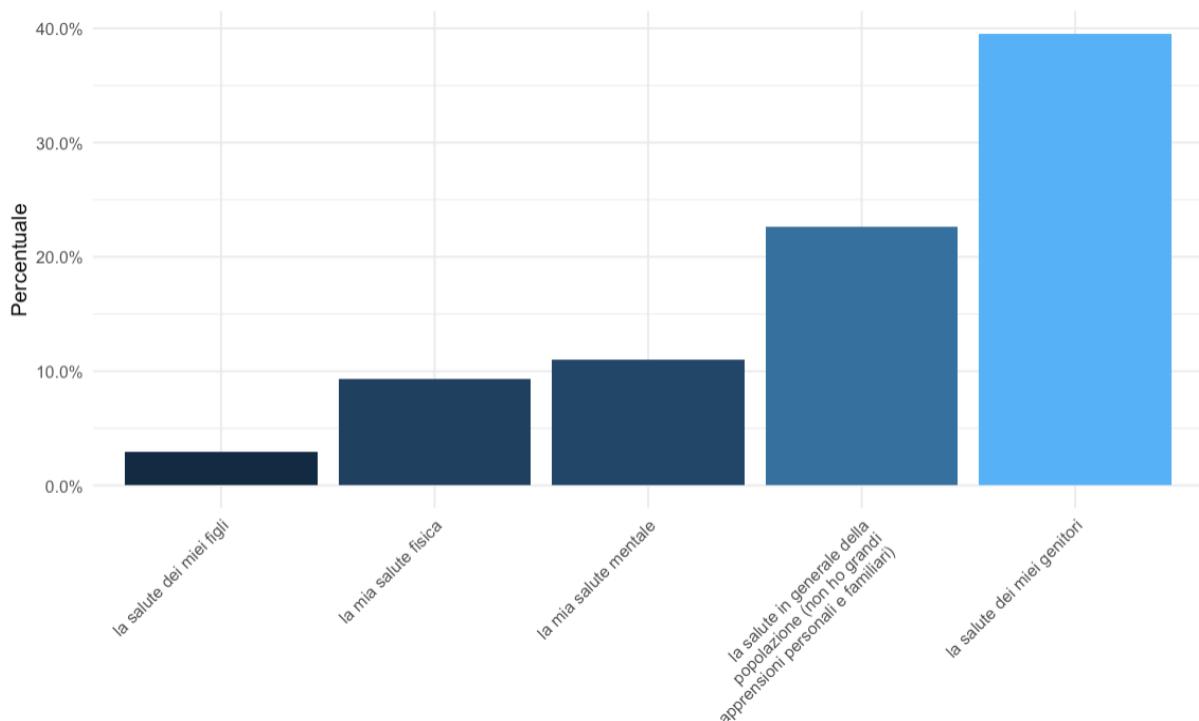


Al di là della parte anagrafica, i principali risultati sono i seguenti.

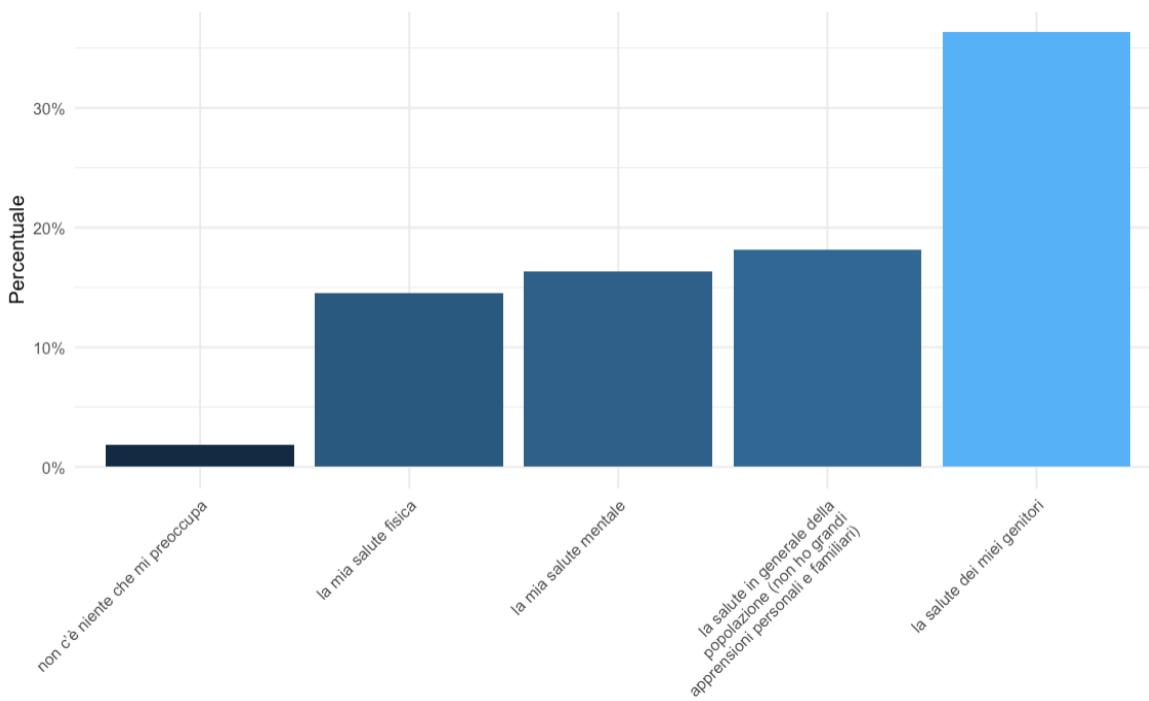
- *Cosa preoccupa maggiormente a livello personale?*



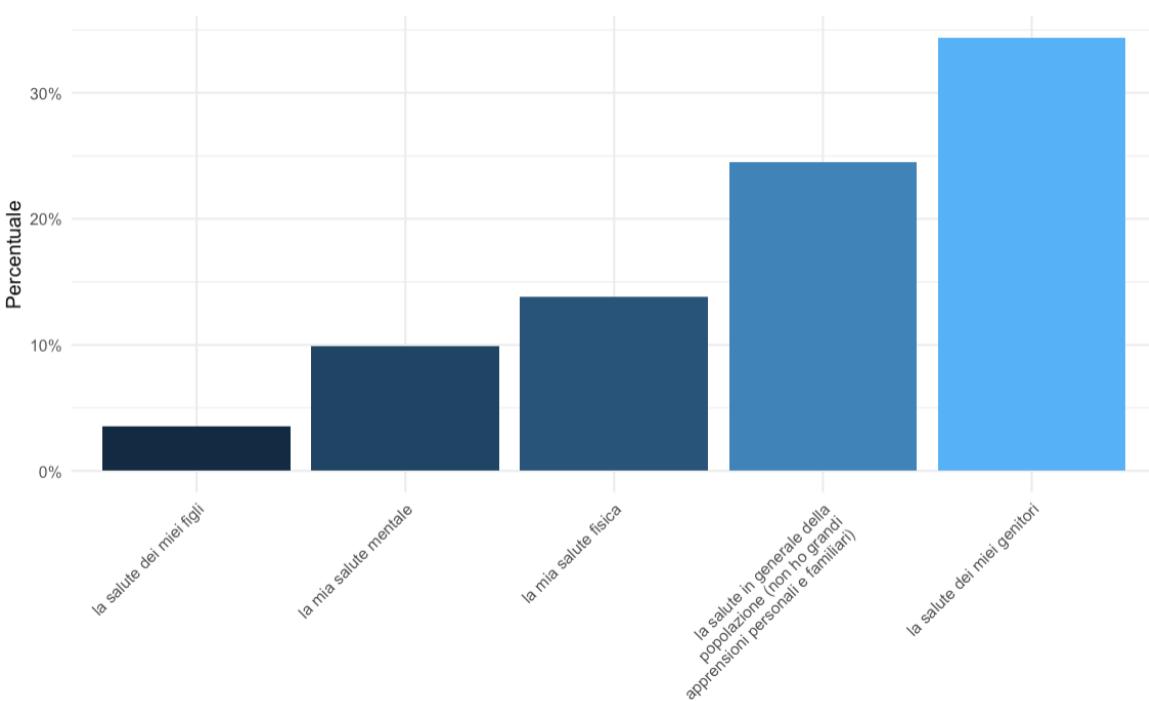
- *Cosa preoccupa maggiormente chi vive da solo?*



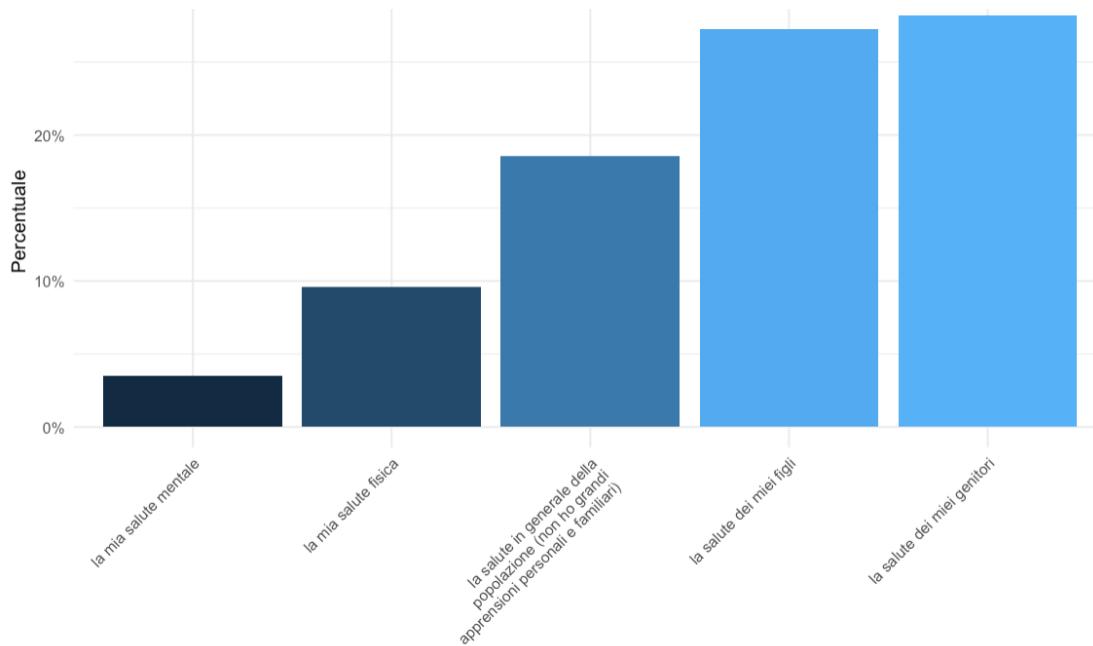
- *Cosa preoccupa maggiormente chi vive con genitori/nonni/zii?*



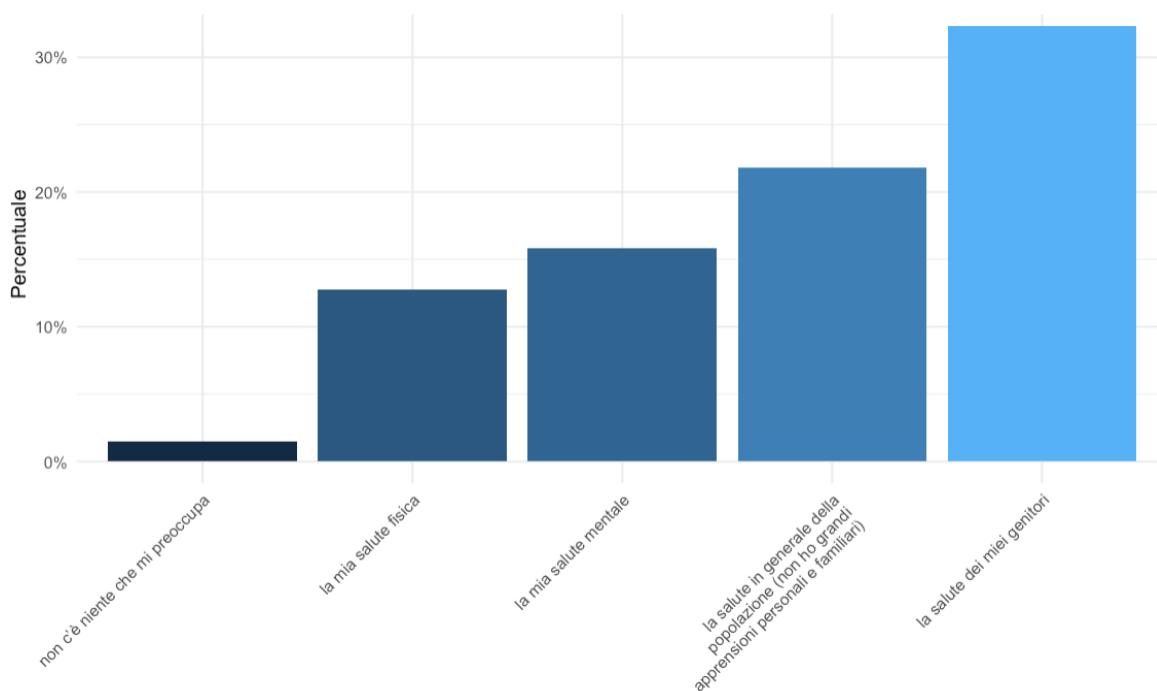
- *Cosa preoccupa maggiormente chi vive in coppia?*



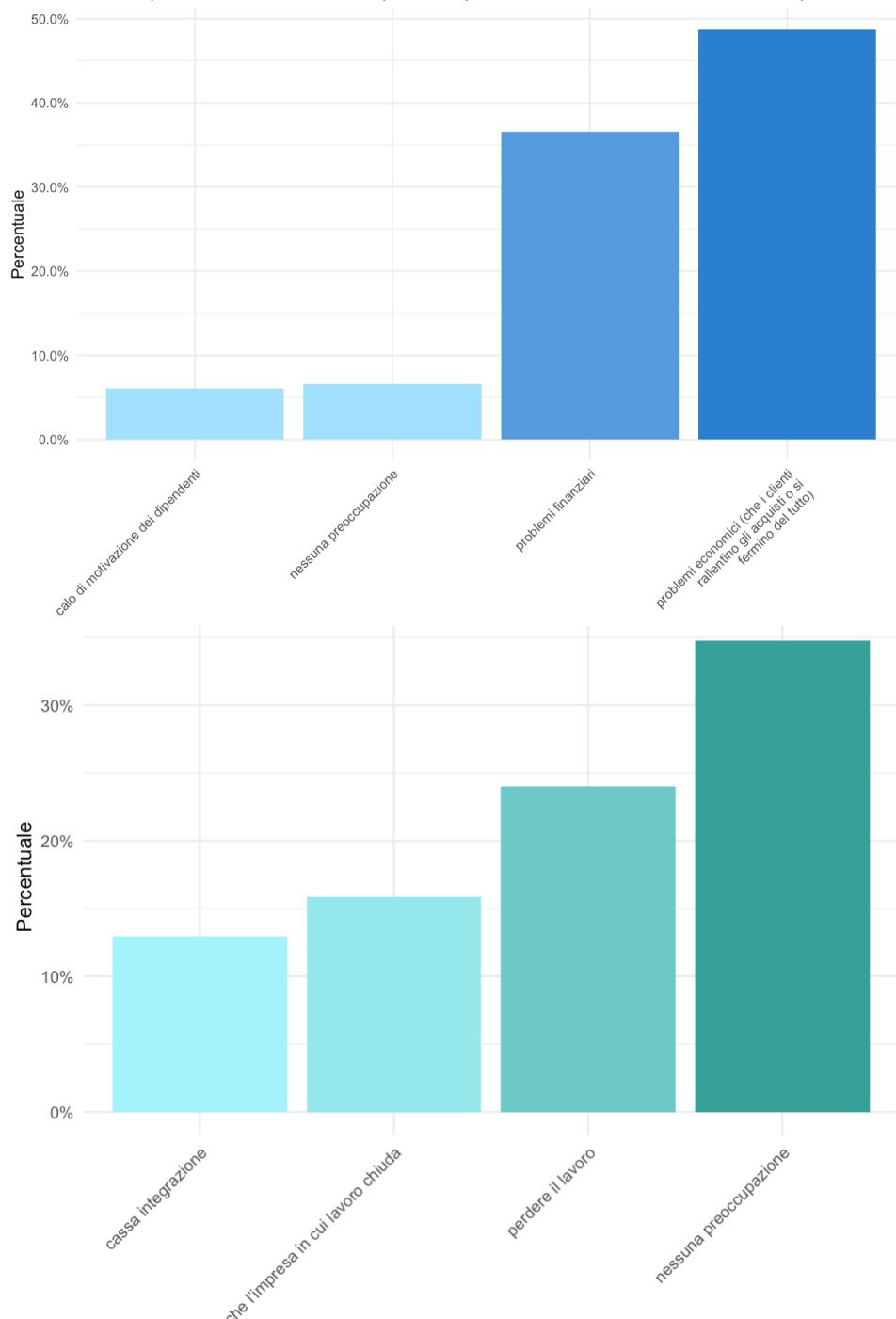
- *Cosa preoccupa maggiormente chi vive in coppia con figli?*



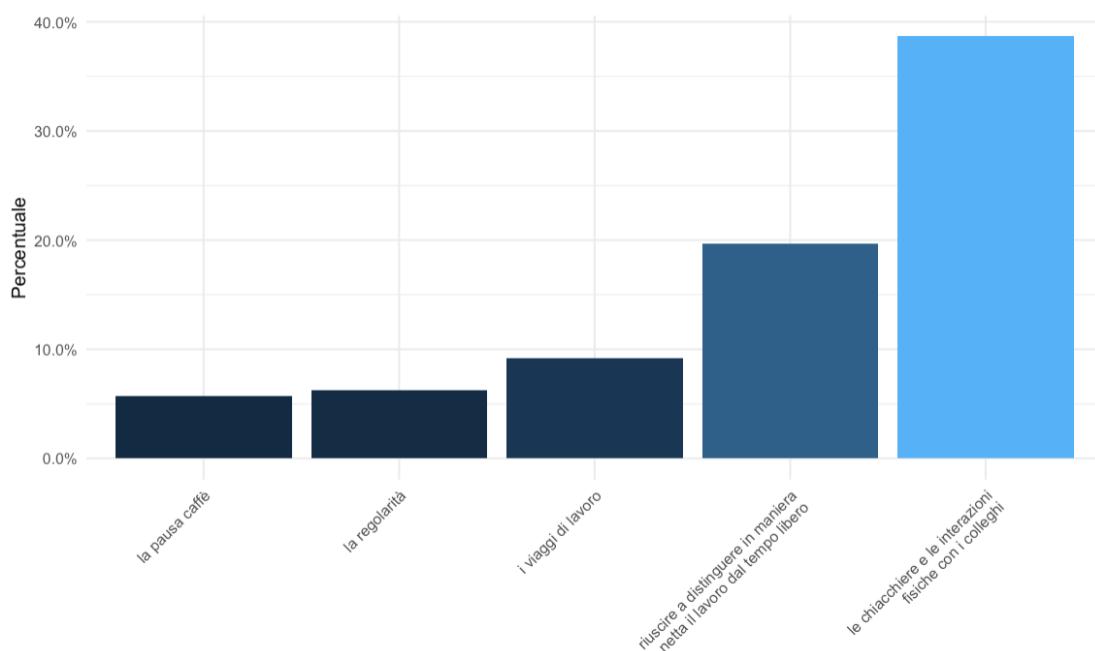
- *Cosa preoccupa maggiormente chi vive con uno o più coinquilini?*



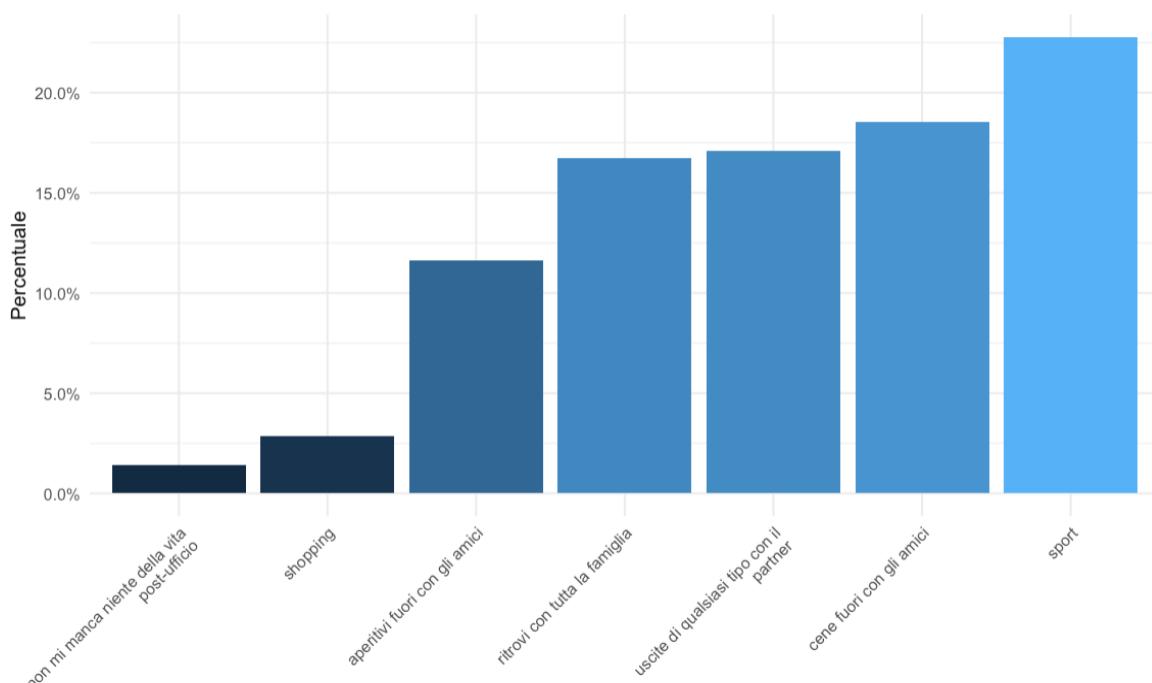
- Come cambiano le preoccupazioni a livello lavorativo fra liberi professionisti/lavoratori autonomi/imprenditori (in alto) e dipendenti (in basso)?



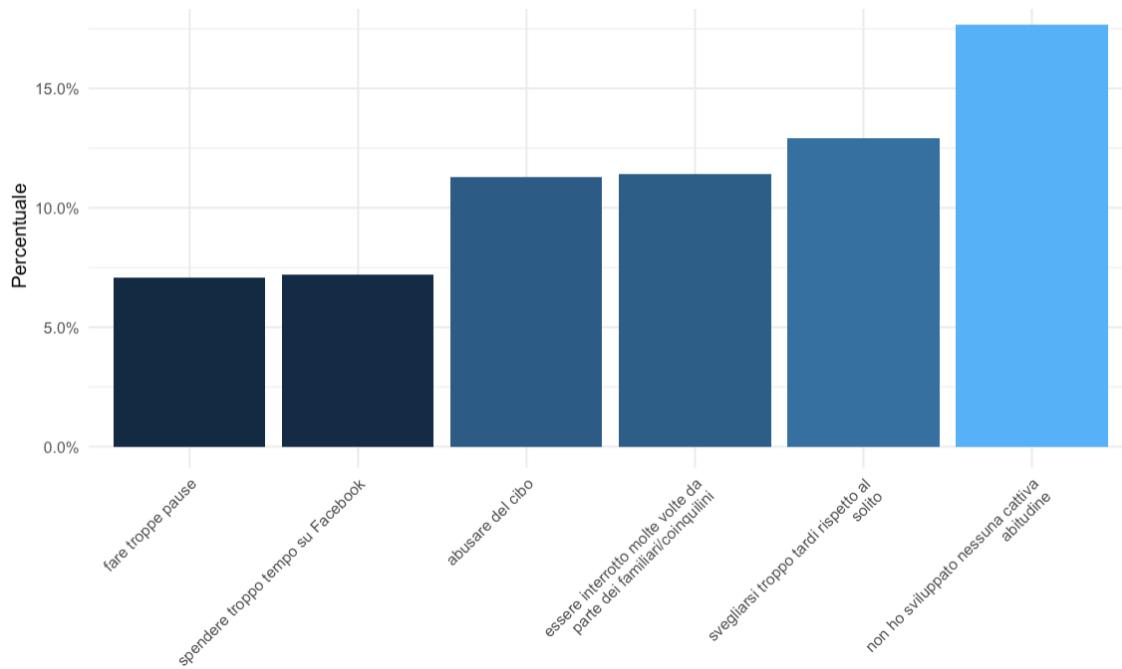
- *Che cosa ti manca di più della vita d'ufficio?*



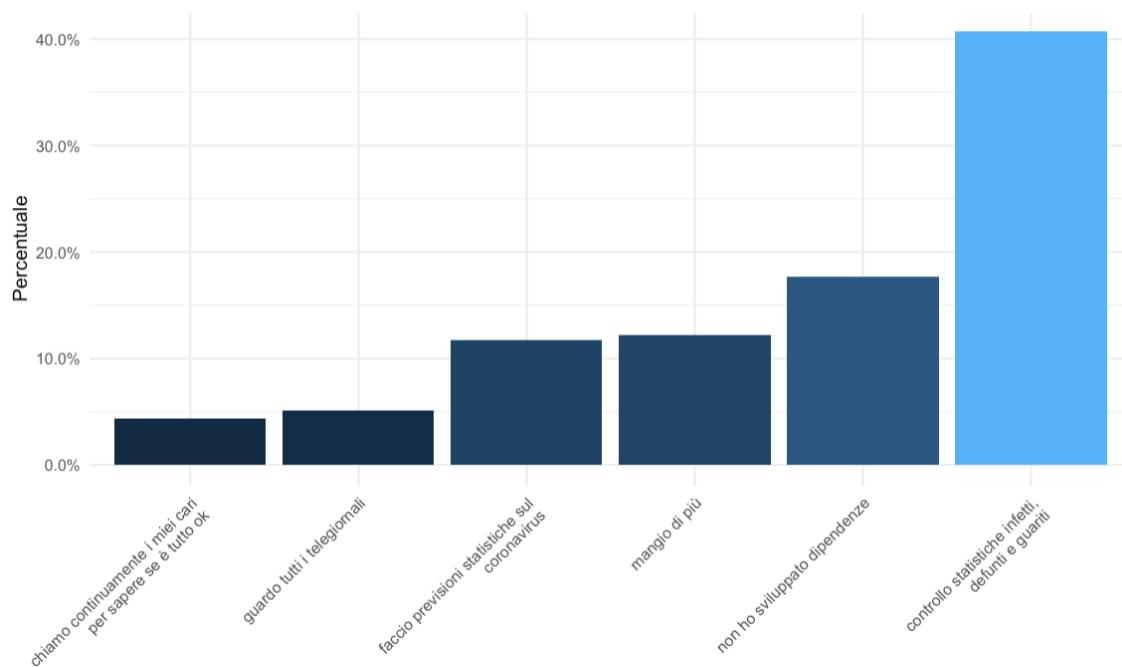
- *Che cosa ti manca di più della vita fuori ufficio?*



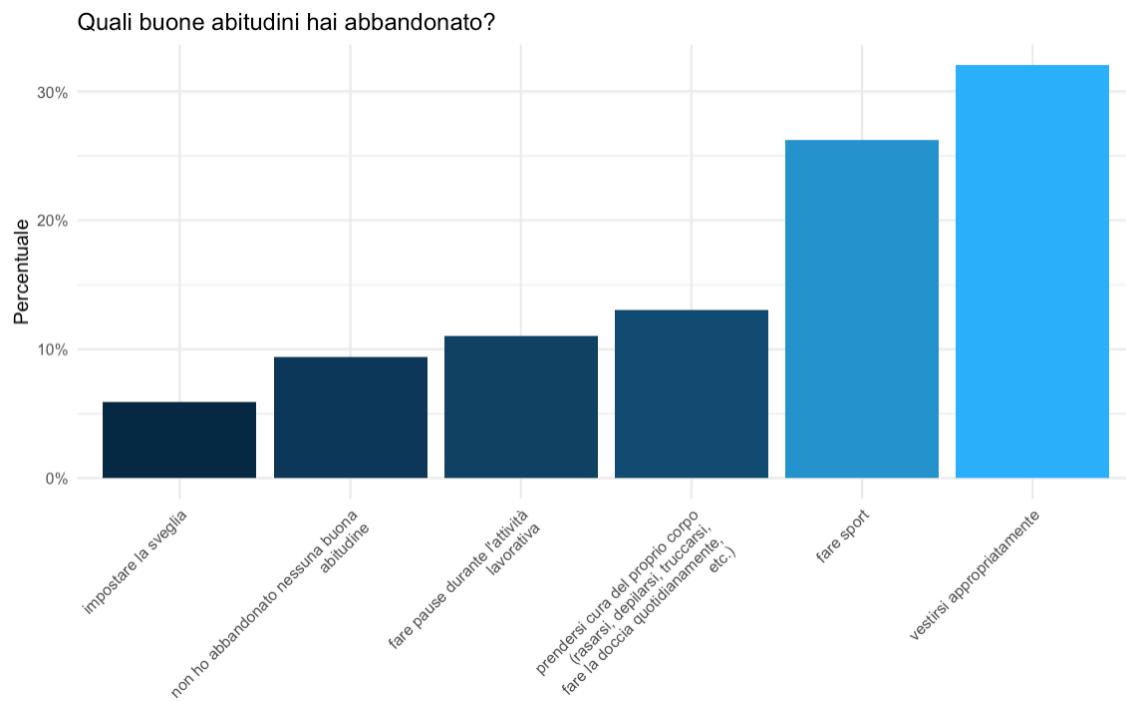
- *Quali comportamenti sono diventati brutte abitudini?*



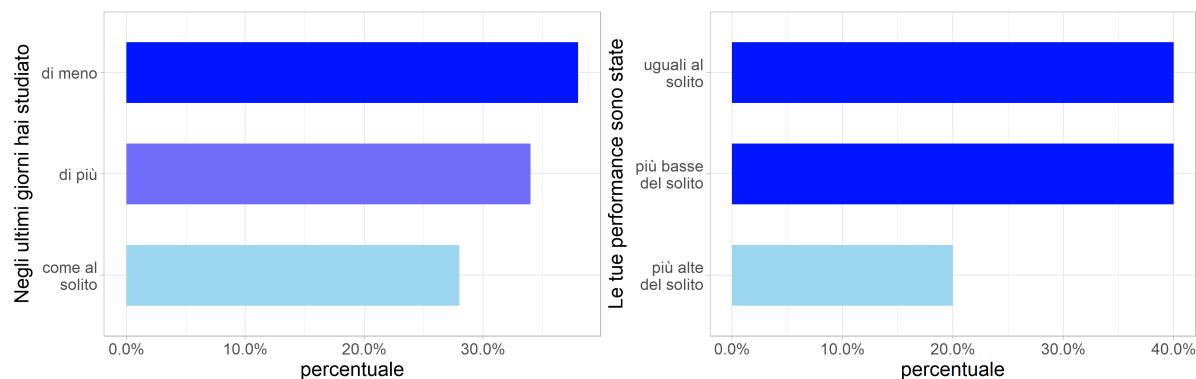
- *Quali dipendenze hai sviluppato?*



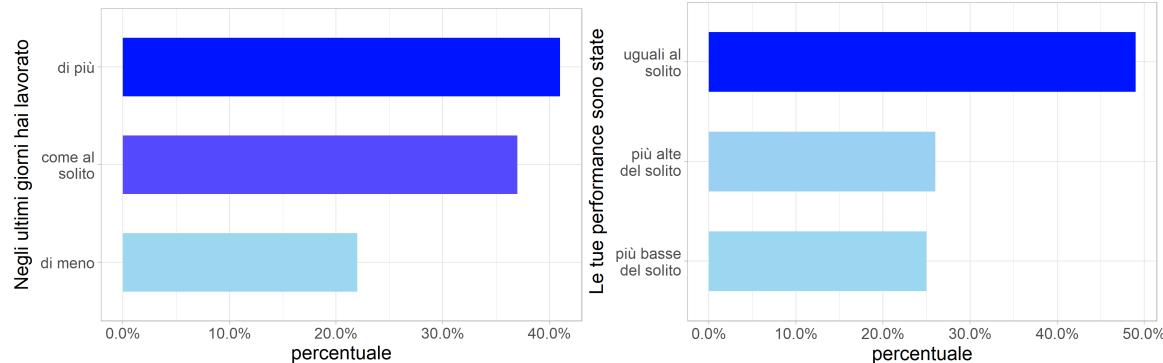
- *Quali buone abitudini sono state abbandonate in parte o del tutto?*



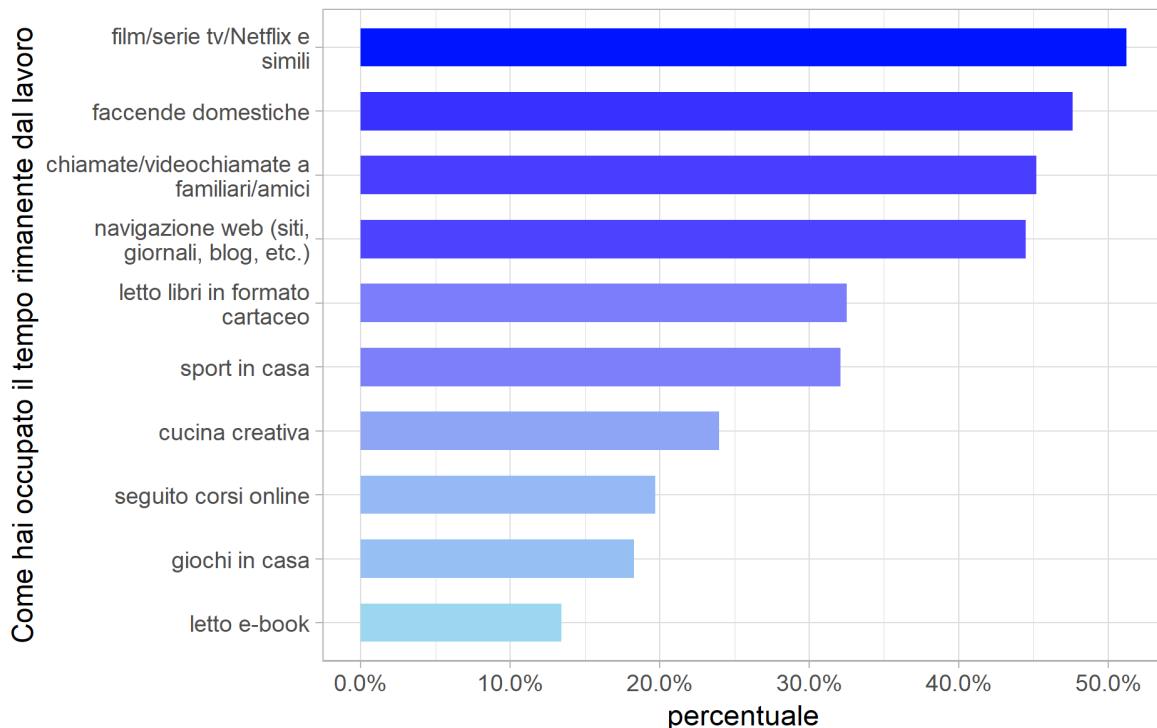
- *Come sono cambiate le ore passate a studiare in termini di quantità e in termini di performance per gli studenti?*



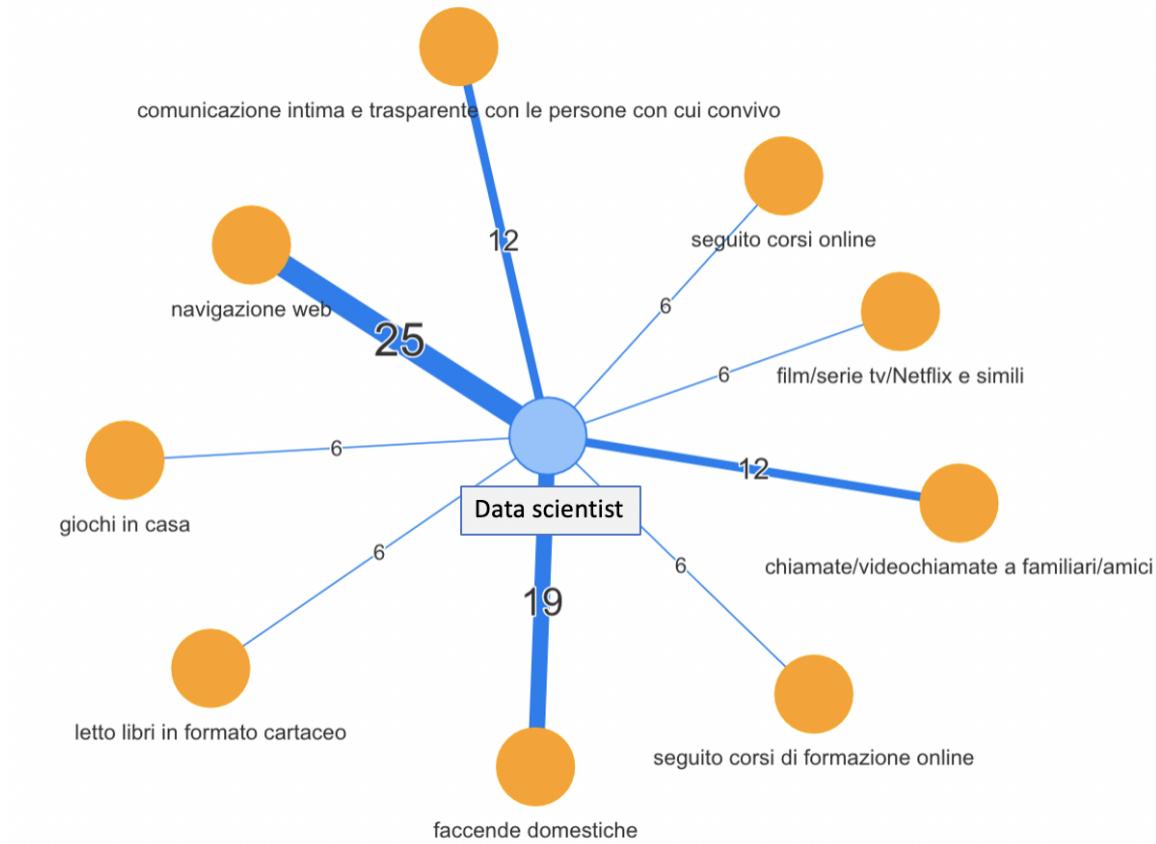
- Come sono cambiate le ore passate a studiare in termini di quantità e in termini di performance per i lavoratori?



- Come occupiamo il tempo rimanente dal lavoro?

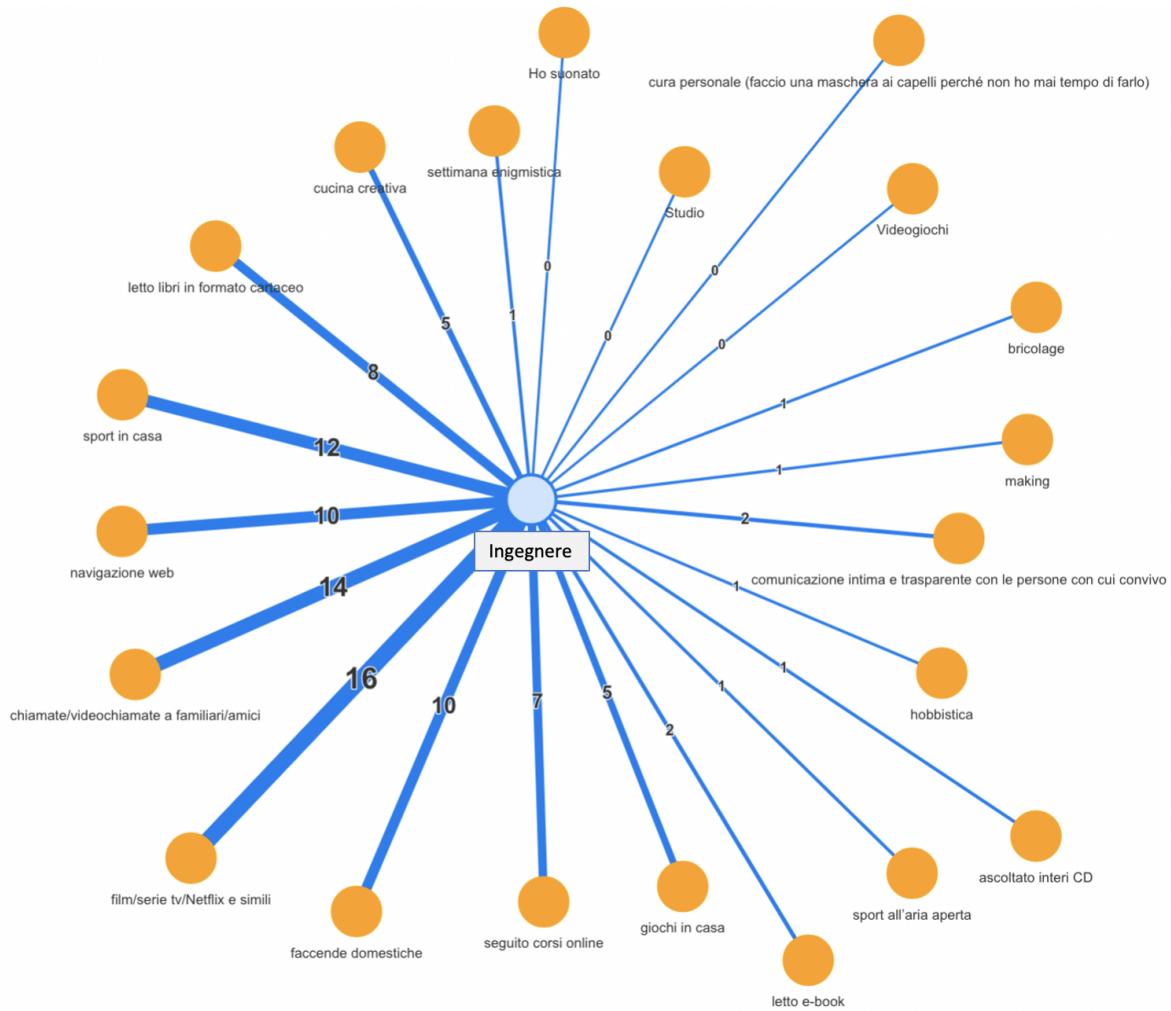


- Come occupa il tempo rimanente dal lavoro la figura del Data Scientist?



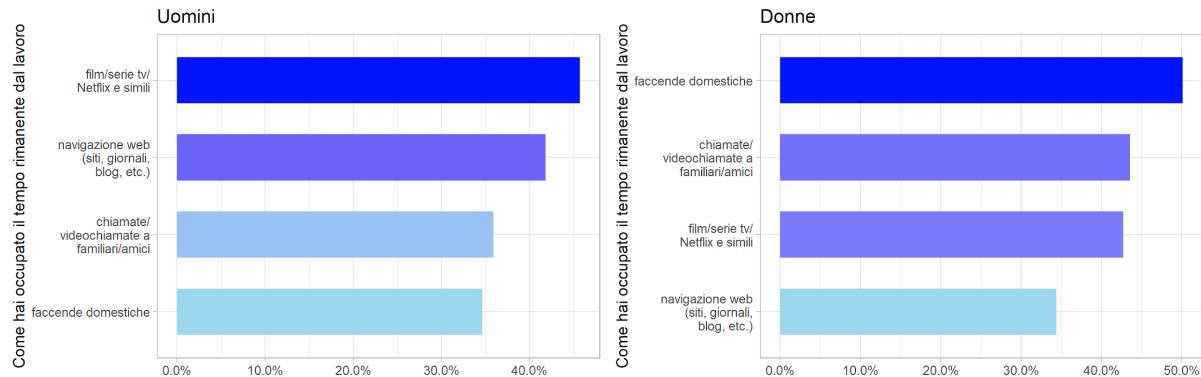
Il grafo mette in evidenza quali siano i passatempi nel tempo libero per il profilo in esame rappresentandoli tramite dei nodi arancioni collegati al profilo tramite degli archi. La dimensione di questi ultimi ci fornisce un'indicazione di quanto questi passatempi siano importanti per il profilo e varia proporzionalmente alla percentuale (visibile numericamente sull'arco) di persone che li hanno scelti.

- Come occupa il tempo rimanente dal lavoro la figura dell'Ingegnere?

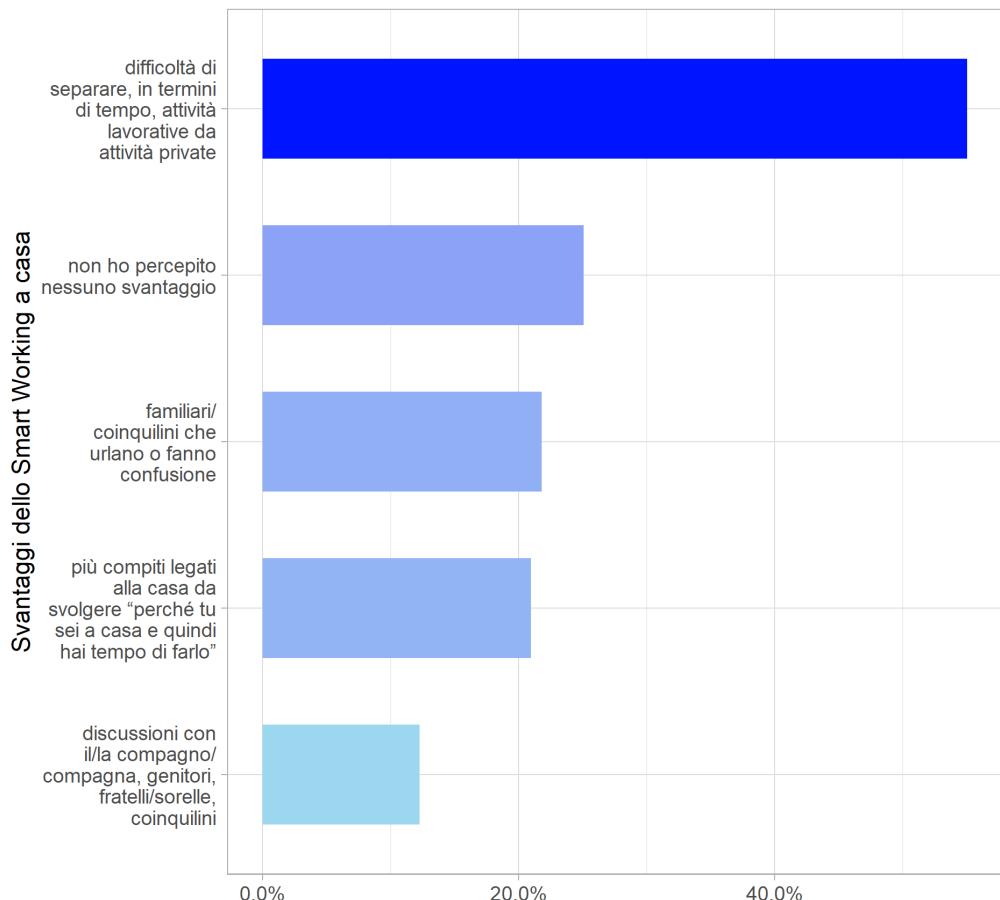


Il grafo mette in evidenza quali siano i passatempi nel tempo libero per il profilo in esame rappresentandoli tramite dei nodi arancioni collegati al profilo tramite degli archi. La dimensione di quest'ultimi ci fornisce un'indicazione di quanto questi passatempi siano importanti per il profilo e varia proporzionalmente alla percentuale (visibile numericamente sull'arco) di persone che li hanno scelti.

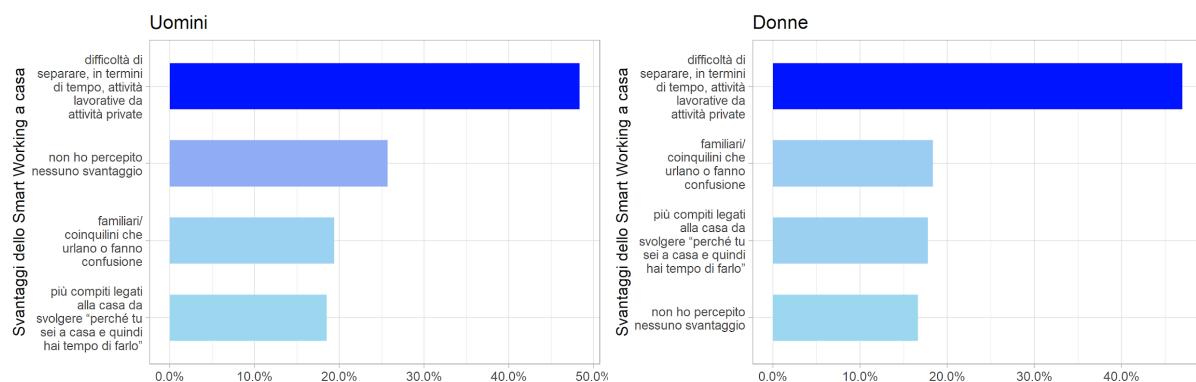
- Come cambiano le occupazioni nel tempo rimanente dal lavoro tra uomini e donne?



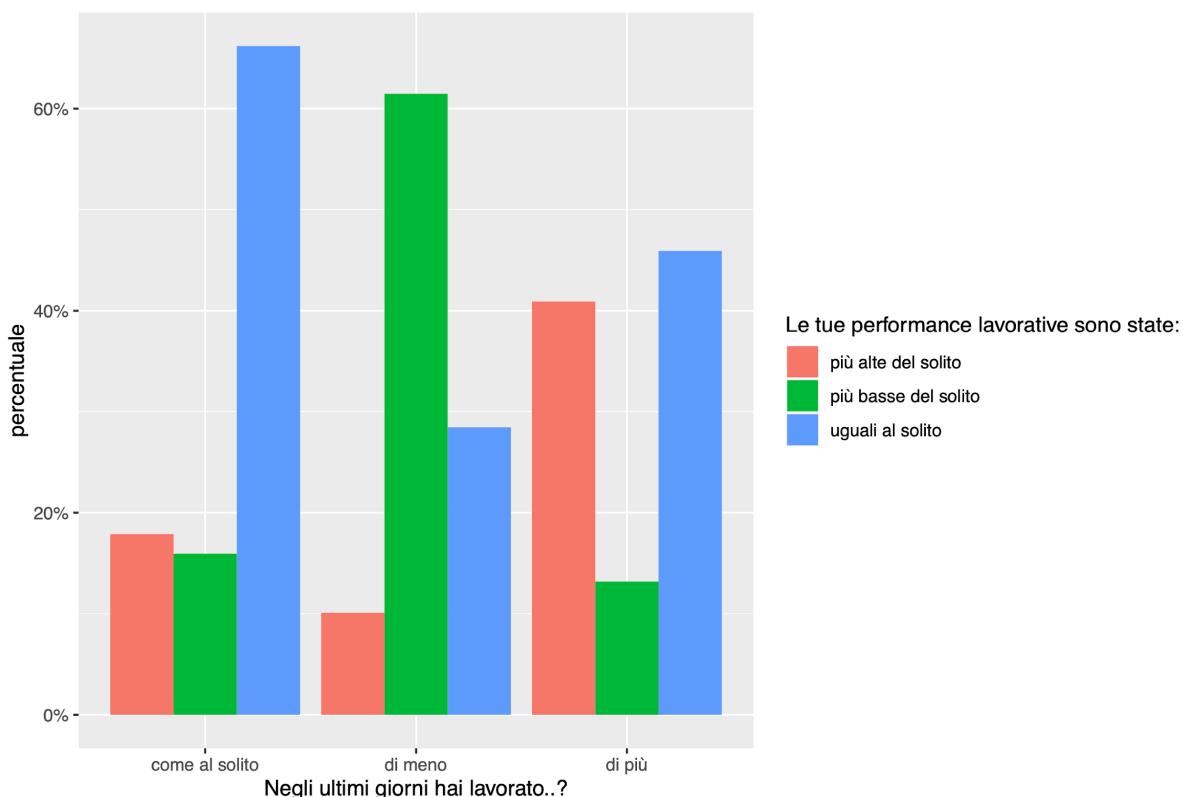
- Quali sono i maggiori svantaggi percepiti legati allo Smart Working?



- Come cambiano gli svantaggi percepiti legati allo Smart Working tra uomini e donne?



- Come cambiano le performance lavorative tra persone che dichiarano di aver lavorato come al solito (a sinistra), di meno del solito (al centro) e più del solito (a destra)?



Il risultato che emerge dal grafo non ci sorprende: la maggior parte dei rispondenti, indipendentemente da quanto abbiano lavorato negli ultimi giorni, tendono ad avere performance che rispecchiano la quantità di lavoro (ad esempio, chi lavora come al solito ha performance uguali al solito). Tuttavia, è interessante notare che c'è una piccola percentuale di persone (circa l'11%) che pur lavorando di meno riesce ad avere performance più alte. Andando ad esplorare in maniera più dettagliata i rispondenti appartenenti a questa nicchia, questi lavorano per la maggior parte nel settore dei servizi (comunicazione, turismo, consulenza ecc.) e tra di loro troviamo profili professionali quali l'agente finanziario, il commercialista, disegnatore tecnico e il project manager. Alla luce di ciò, sembrerebbe plausibile affermare che per loro gli appuntamenti fisici (con clienti, colleghi, partner ecc.) rappresentano più un ostacolo che un boost alla carriera.

Tips & tricks

Analizzando i risultati e senza dimenticare di essere noi per primi dei novelli smart worker, abbiamo cercato di leggerli in una chiave positiva e tirare fuori qualche tips&tricks che aiutasse noi stessi e gli altri a vivere meglio e ad essere più propositivi lavorando da casa in questo particolare momento e forse anche dopo.

Come sopravvivere allo Smart Working

(Covid-19 special edition)

Texty^o
get value from text

1 Mantieni il controllo della tua giornata.



Pianifica la tua giornata senza compromessi.



Vestiti come se dovessi andare in ufficio.



Svegliati ogni giorno alla stessa ora.



Adibisci un ambiente di casa ad ufficio.

2 Mantieni alto il tuo umore.



Condividi una pausa virtuale con i colleghi.



Crea la wishlist del post-quarantena.



Mangia solo cibi preparati in casa.



Allenati a casa prima o dopo il lavoro.



Chiedi aiuto se ti senti in difficoltà.



Contatta le persone che ami.

#1 Alcune delle cose che ci mancano di più sono le chiacchiere e le interazioni fisiche con i colleghi (39% circa), gli aperitivi (13% circa) e le cene fuori con gli amici (19% circa). Sostituisci le colazioni, gli aperitivi, le pause caffè che prima facevi fisicamente con amici e colleghi, con la loro versione digitale: questo non solo ti permetterà di svagarti un po', ma sarà anche un modo per lavarsi i denti, vestirsi ed entrare in un mood tale da essere di compagnia per gli altri! Non barare: l'acqua non è contemplata neanche per l'aperitivo versione *digital*.

#2 La chiusura di palazzetti, stadi, palestre ci impedisce di praticare i nostri sport preferiti, questa è proprio una delle cose che ci manca di più (23% circa). Inizia ad allenarti metodicamente in casa: per fare moto non occorre correre una maratona, tenere il corpo attivo ti aiuterà a tenere anche la mente attiva...scarica una app di fitness che ti suggerisca gli esercizi da fare in base ai tuoi obiettivi e che ti monitori durante l'esecuzione (in questi giorni la maggior parte di esse sono gratuite proprio a causa del Covid-19!). Se sono più di 7 giorni che ti alzi solo per passare dal letto alla scrivania, verifica immediatamente che le dita dei tuoi piedi abbiano ancora la sensibilità, in caso contrario non andare in ospedale ma chiama immediatamente il tuo medico di famiglia.

#3 Meno del 9% del campione afferma di non avere particolari preoccupazioni legate al Covid-19. Per tutti gli altri la situazione è ben diversa: il timore per la propria salute (sia fisica, circa 12%, che mentale, circa 10%), per quella dei propri genitori (33% circa) e figli (10% circa) e per quella dell'intera popolazione (21% circa), stanno mettendo a dura prova le condizioni psicologiche di tutti noi, e ancor di più quelle delle persone più fragili. Non avere paura di chiedere aiuto o sostegno: siamo tutti nella stessa situazione, non sei solo! E quando credi di non farcela, pensa che, qualsiasi cosa succeda, ti stai risparmiando le reunion con gli amici delle superiori senza doverti inventare nessuna scusa.

#4 Studenti, a me le orecchie! Tendenzialmente la maggior parte di voi (circa il 40%) ha delle performance lavorative (perché studiare è a tutti gli effetti un lavoro) peggiori rispetto al solito. In una situazione come questa in cui ci ritroviamo ad avere tanto tempo libero abbiamo bisogno di saperci impostare delle regole e degli orari per evitare di far scorrere le giornate in maniera incontrollata: prova a pianificare la tua giornata la sera precedente, scrivendo tutto su un'agenda o esplorando nuovi metodi di gestione del tempo (mai sentito parlare della tecnica del pomodoro?). Ragazzi, svegliarsi, accedere a Microsoft Teams per seguire la lezione, disattivare webcam e microfono e poi tornare a dormire non vale.

#5 Circa il 17% di noi in questo periodo ha nostalgia delle uscite di qualsiasi tipo con il partner. Per una coppia, però, può essere costruttivo sperimentare una situazione di tensione come questa per un breve periodo, per capire quali sono i giusti equilibri e, perché no, avvicinarsi più di prima: fai una wishlist di tutte le cose che ti vengono in mente che vorresti fare con la tua persona del cuore quando tutto questo finirà e a fine quarantena...falle davvero! Quando sei triste e malinconico, pensa a quelli che condividono la propria abitazione con il partner ufficiale ma hanno l'amante in quarantena in un'altra casa.

#6 La buona abitudine che quasi tutti (circa il 21%) sembriamo aver abbandonato facendo *Smart Working* è quella di **vestirti appropriatamente**. La mattina quando ti svegli, **vestiti (e truccati) come se tu dovessi andare in ufficio**, durante le videochiamate di lavoro avvia la fotocamera, cerca di guardarti allo specchio più volte al giorno. Se quando passi davanti all'armadio senti piangere, sono i jeans: gli manchi.

#7 Alcuni di noi (più o meno il 4%) **hanno smesso di impostare la sveglia** e/o si **svegliano troppo tardi** rispetto al solito (circa il 13%). Pensa che, se tu riuscissi a svegliarti ogni giorno alla stessa ora di sempre, avresti più tempo per te, e quindi meno ansia e più vitalità. **Ricordati che ami dormire, ma non odi svegliarti.**

#8 Uno degli svantaggi dello *Smart Working* più comunemente percepiti è quello di **non riuscire a distinguere nettamente in termini di tempo la vita privata dal lavoro** (quasi il 60%), quando in realtà, di base, lo *Smart Working* nasce proprio per bilanciare meglio sfera personale e sfera lavorativa. Un'idea potrebbe essere quella di **tenere separati gli spazi fisici dedicati al lavoro da quelli dedicati alla vita privata**: in questo modo non solo è più facile mantenere una distanza netta tra queste due realtà, ma anche rendersi conto di quanto tempo si sta spendendo per l'una e per l'altra. Ottima occasione anche per evitare, in qualsiasi momento tu voglia, il contatto fisico con gli altri abitanti della casa (lo sappiamo che sono anni che ci provi).

#9 La maggior parte di noi (poco più del 52%) occupa il proprio tempo libero da trascorrere in casa **stando davanti alla tv, a Netflix e simili**. Che ne dici invece di alternare la visione di un film o di una serie **ad una bella chiacchierata con qualcuno**? Ti farà sentire meno solo, apprezzare veramente la visione di un nuovo film o di una nuova puntata, e soprattutto ti seccherà la gola ma darà tempo di re-idratarsi ai tuoi occhi. Ah, quando Netflix ti dice “ops...qualcosa è andato storto” intende che non è normale guardarsi 19 puntate di seguito della nuova serie che non è neppure la tua preferita.

#10 Più dell'11% di noi afferma di **abusare di cibo mentre lavora da casa**. Cerca di non comprare snack e cibi pronti, in questo modo ogni volta che ti verrà voglia di mangiare qualcosa, dovrà spendere del tempo per preparartelo...in poco tempo vedrai un drastico calo del numero di volte in cui apri e chiudi il frigo. Se neanche così riesci a fermarti, trasforma il ristorante abusivo che hai messo su in una distilleria abusiva. E ripeti insieme a me: **non è fame, non può essere fame**.

In questo periodo di *Smart Working* per molti di noi forzato, stiamo vedendo tante cose belle: la terra che finalmente torna a respirare, le aziende che si riscoprono flessibili, i bambini che fanno i compiti con i genitori, le file ordinate di fronte ai supermercati, le persone che ti videochiamano solo per assicurarsi che tu stia bene, migliaia di persone che lasciano la “spesa sospesa”. Ogni tanto fa bene ricordarselo. Ogni tanto fa bene essere meno critici nei confronti degli altri e meno severi nei confronti di sé stessi. E soprattutto, **ogni tanto fa bene ripeterci che siamo più forti di quanto crediamo!**

Ringraziamenti

©Texty [<http://texty.biz>] ci tiene a ringraziare il Dipartimento di Ingegneria Civile ed Industriale dell'Università di Pisa [<https://www.unipi.it>], Makerfaire Roma [<https://2019.makerfairerome.eu/it/>], GATE4.0 [<https://distrettogate40.it/>], la Fondazione Giacomo Brodolini [<https://www.fondazionebrodolini.it>], Synergie-Italia [<https://www.synergie-italia.it>], Mylia [<https://www.mylia.com>] ed Indeed [<https://www.indeed.com>] per il loro contributo nello sviluppo e diffusione del questionario. Inoltre, ringraziamo Mylia, Indeed e Gaia Fiertler [<https://www.linkedin.com/in/gaia-fiertler-6624534>] per il materiale che ci hanno fornito che è stato fonte di grande ispirazione per scrivere i nostri primi tips&tricks.

Web References

- http://wwwansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2020/03/20/smart-working-al-femminile-1-donna-su-3-lavora-piu-di-prima_3f0ad584-dc31-4f79-89b9-49e4e030fee1.html
- <https://www.msn.com/it-it/salute/other/il-coronavirus-%C3%A8-anche-un'emergenza-psichiatrica-di-cui-nessuno-parla/ar-BB11GidJ?ocid=spartanntp>
- <https://www.grazia.it/stile-di-vita/hot-topics/coronavirus-cosa-fare-in-quarantena-idee>
- <https://www.idealista.it/news/finanza/lavoro/2020/03/12/138871-smart-working-come-fare-per-lavorare-bene-da-casa>
- <https://www.linkedin.com/company/10323439>
- <https://www.linkedin.com/in/nunziacalo>

Per ulteriori informazioni, curiosità e sviluppi futuri sul questionario, contattare **Silvia Fareri** [silvia.fareri@gmail.com].

