

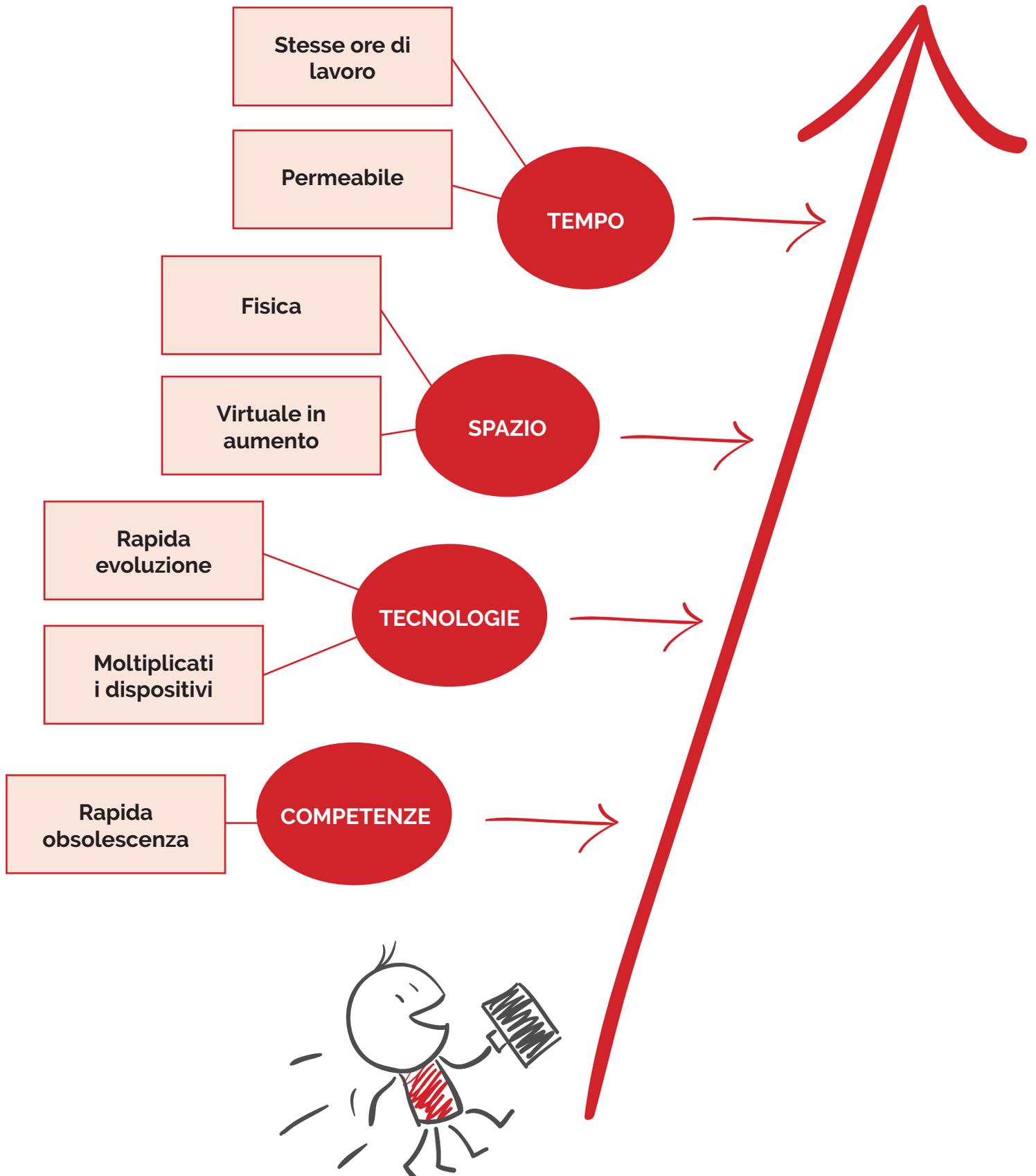


TRAINING

DIGITAL R-EVOLUTION

IDEE E STRUMENTI PER VIVERE E LAVORARE MEGLIO NELL'ERA DIGITALE





Benessere personale e performance professionale: cosa c'entrano i comportamenti digitali?

*La digitalizzazione ha modificato la vita, le abilità e la gestione del tempo e dello spazio delle persone (è veramente smart-working?). Abbiamo a portata di click tantissime attività e relazioni, eppure ci sentiamo spesso in colpa in quanto non riusciamo a gestire tutte le interazioni in cui siamo immersi. Siamo in grado di sfruttarne appieno le potenzialità, senza effetti negativi su **benessere personale** e sulla **performance** professionale?*

Che impatto hanno i comportamenti digitali su questi due fattori?

*Individuare le strategie più efficaci per un migliore utilizzo delle tecnologie digital, può determinare sensibili miglioramenti delle performance lavorative e del digital work-life balance delle persone con effetti positivi sul **benessere personale** e **performance**.*

OBIETTIVI

AWARENESS: **Rendere i partecipanti consapevoli** dei comportamenti disfunzionali (spesso inconsapevoli) e delle abitudini che rendono meno efficienti i processi di gestione del tempo, delle relazioni e dei processi comunicativi.

ENHANCEMENT: **Promuovere lo sviluppo di strategie individuali e collettive** realistiche e sostenibili, per incrementare la qualità della propria vita digitale migliorando al contempo la produttività in azienda.



METODOLOGIA

Un approccio **innovativo e modulare**, personalizzabile nella scelta dei temi (anche grazie ad una profilazione aziendale con un questionario on-line), nel quale i partecipanti vengono coinvolti in un percorso coinvolgente che parte da episodi reali della vita quotidiana e lavorativa.

È vero che l'uso a scopo personale di smartphone e tablet in azienda riduce le performance?

Si svilupperà una narrazione che presenta i comportamenti più diffusi e stereotipati attraverso le vicissitudini di alcuni personaggi che rappresentano tutti noi alle prese con le tecnologie digital.

I partecipanti sono attivamente coinvolti nel racconto delle proprie esperienze e, nell'elaborazione di modelli e strategie realisticamente adottabili nel proprio contesto lavorativo.

Si utilizzano in-basket assignments e change labs con molto materiale multimediale. Tablet e smartphone saranno parte attiva del corso: accesi e attivi in tutte le notifiche, permetteranno di comprendere cosa significhi lo spostamento dell'attenzione e la "digital distraction", con conseguente eliminazioni delle tracce mnemoniche inerenti le informazioni che stavamo elaborando.

Vengono fornite strategie e tecniche ispirate ai risultati della ricerca scientifica e a casi aziendali di successo nella gestione delle risorse digital: per scambiare e condividere informazioni, per interagire e per collaborare, per equilibrare meglio la vita lavorativa ed extra-lavorativa.



STRUTTURA

Prologo

Il corso può essere preceduto da una profilazione iniziale dei partecipanti:

Il DIGITaI lifeSTYLE profile rileva il profilo individuale e organizzativo dell'utilizzo di digital devices, correlandolo al livello di benessere percepito. Rispondendo ad alcune domande direttamente tramite smartphone, tablet o computer, si ottiene una mappatura del proprio "stile digitale".

Di seguito si sviluppano quattro moduli:

01 On-line & Off-line life

Le tecnologie digitali ci permettono oggi di gestire più attività con un unico device (potenziando notevolmente le nostre capacità cognitive, comunicative e di ricerca di informazioni), saturando tuttavia il tempo e lo spazio attorno a noi, sia nel lavoro sia nel tempo libero. Il fenomeno, in sé è irreversibile, ma è possibile trovare un modo per affrontarlo e gestirlo in maniera sostenibile per la persona e per l'azienda?

Scelto per voi: "[I forgot my phone](#)"

02 Digital Work-life balance

Il tema è centrato sul possibile raggiungimento di un efficace equilibrio tra sfera privata e sfera lavorativa, nell'era digitale. Le comunicazioni professionali hanno sempre più allargato i confini dell'orario lavorativo e il confine tra sfera privata dalla sfera lavorativa diviene, in alcuni casi, sempre più sfumato. Quali sono le ripercussioni di questo allargamento? Sono veramente positive? È possibile trarne beneficio?

03 Interaction overload

Il sovraccarico cognitivo, generato dall'attuale gestione contemporanea di molteplici interazioni, su più applicazioni e appartenenti a differenti contesti (lavoro, famiglia, vita privata), aumenta i rischi personali, i costi aziendali e diminuisce benessere e produttività di entrambi.

L'efficace gestione di e-mail, chat e messaggi in arrivo sui dispositivi digitali, nonché una più attenta selezione degli applicativi web per interagire, in relazione agli scopi comunicativi, sono oggi elementi essenziali per la produttività e il benessere dell'organizzazione e del singolo.

04

Cyber...surfing?

Affrontare e gestire alcuni comportamenti disfunzionali connessi all'utilizzo di Internet in ambito organizzativo è un'esigenza sempre più pressante:

- dal cyberloafing, ovvero l'utilizzo di risorse web al lavoro per fini privati (prenotare un viaggio, pagare una bolletta, facebook...); Ha solo effetti disfunzionali o può essere una leva incrementare le performance lavorative?
- passando per il comportamento di phubbing, cioè l'utilizzo dello smartphone mentre si sta parlando con altre persone in presenza;
- arrivando alla Monday Morning Digital Syndrome, ovvero l'inquietudine generata dall'apertura dell'email di lavoro, e/o degli altri canali comunicativi dell'ambito lavorativo, al rientro dal week-end o dalle vacanze.

Il percorso affronta varie tipologie di comportamenti online, talora disfunzionali, spesso improduttivi, generalmente inefficaci. Lo scopo è riflettere e individuare le possibili soluzioni da adottare, in modo tale da gestire più efficacemente consuetudini e pratiche "digitali" cristallizzate nella cultura dell'organizzazione.

DURATA

Due giornate, (articolabili eventualmente in quattro mezze giornate), due docenti.



CESOP HR CONSULTING COMPANY
VIA SAN FELICE 13, BOLOGNA
CORSO GARIBALDI 24, MILANO

AREA TRAINING
ANNA ELISA TANCREDI
E.TANCREDI@CESOP.IT

WWW.CESOP.IT

