



Inizio di una galleria d'immagini



Otto consigli per un migliore equilibrio tra lavoro e famiglia

#Collaboratori #Mondo del lavoro #Digitalizzazione #Tempo libero #Personale dei treni

In veste di capoteam assistenza clienti, Sven Trachsel dirige più di 30 collaboratori ed è spesso in viaggio. A volte è stressante. Le FFS promuovono l'equilibrio tra lavoro e vita privata attraverso modelli di lavoro molto flessibili. Sven ci rivela i suoi otto migliori consigli.



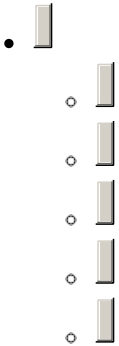
-
-
- [Lavorare per le FFS](#)
-
- [Otto consigli per un migliore equilibrio tra lavoro e famiglia](#)

24.07.2020 | 27.07.2020 | Testo: [Florian Roost](#) | Foto: [Sarah Schmidlin](#)

Otto consigli per un migliore equilibrio tra lavoro e famiglia

In veste di capoteam assistenza clienti, Sven Trachsel dirige più di 30 collaboratori ed è spesso in viaggio. A volte è stressante. Le FFS promuovono l'equilibrio tra lavoro e vita privata attraverso modelli di lavoro molto flessibili. Sven ci rivela i suoi otto migliori consigli.

24.07.2020 | 27.07.2020 | Testo: [Florian Roost](#) | Foto: [Sarah Schmidlin](#)



- [Download PDF](#)

Inizio di una galleria d'immagini



Giornate scandite da ritmi serrati e agende piene di appuntamenti: Sven Trachsel conosce bene la situazione. Dirige un grande team presso le FFS ed è spesso in viaggio come assistente clienti. In tutto questo, l'equilibrio tra lavoro e vita privata è un aspetto importante. Di certo, con alcuni semplici suggerimenti, chiunque può bilanciare meglio il lavoro e il tempo libero. Sven rivela come trova il giusto equilibrio nella sua vita con questi otto semplici consigli.

1. Il movimento aiuta a staccare

Dopo una giornata di lavoro faticosa, una passeggiata o una corsetta nel bosco sono l'ideale, perché anche l'aria fresca ha un effetto positivo e aiuta a staccare la mente dal lavoro. In seguito ci si sente rigenerati e ci si può dedicare alla serata pieni di energia. Anche solo 30 minuti di sport fanno miracoli per ristorare la mente.

2. Prendersi tempo per sé stessi e per gli amici

Anche stare in compagnia degli amici ha un effetto liberatorio, così come leggere un buon libro. La cerchia di amicizie è molto importante e ogni tanto fa bene concedersi anche un aperitivo al termine della giornata lavorativa. Cosa c'è di più bello, in estate dopo il lavoro, che rilassarsi al bistrò in riva al lago o al fiume e bagnarsi i piedi nell'acqua per rinfrescarsi?

Inizio di una galleria d'immagini

- □

L'aria fresca dell'estate al fiume Aar a volte rende un po' più facile il trattamento delle e-mail. [Cliccare per ingrandire](#)

3. Restare volutamente offline

Siamo tutti sempre online, sia per lavoro che nella vita privata. Con alcuni semplici accorgimenti si può ridurre il tempo trascorso davanti a uno schermo. È consigliabile, ad esempio, disattivare le notifiche Push non necessarie. Al giorno d'oggi si dovrebbero curare attivamente anche i contatti personali, e lo si può fare più velocemente quando ci si concentra su una sola persona e una sola cosa alla volta.

4. Bere acqua e fare attenzione a un'alimentazione bilanciata

«Siamo quello che mangiamo». Questo vale anche per il nostro equilibrio tra lavoro e vita privata. Un'alimentazione sana e bilanciata fa bene all'organismo. Anche bere a sufficienza è importante, perché il cervello ha bisogno di acqua per funzionare.

5. Uscire dalla normalità

La nostra vita quotidiana è scandita da varie routine. Osare ogni tanto qualcosa di nuovo per contrastare il tran tran quotidiano può avere un effetto stimolante e davvero liberatorio. Pianificare un lungo viaggio o un nuovo progetto di lavoro può darci una vera marcia in più.

Inizio di una galleria d'immagini

- □

Sven lavora alla stazione di Olten, punto nevralgico per i trasporti pubblici in Svizzera. [Cliccare per ingrandire](#)

6. Cercare il dialogo in situazioni di stress

Se si è sottoposti a forte stress per un periodo di tempo prolungato, si dovrebbe cercare il dialogo con il superiore. Allo stesso tempo siamo responsabili di noi stessi e dobbiamo occuparci delle nostre condizioni fisiche e mentali. Lo stress spesso non è visibile dall'esterno. Le FFS prendono molto seriamente questo tema e hanno diverse proposte per rafforzare la salute mentale dei collaboratori.

7. Programmare e rispettare le pause

Fare pause regolarmente sembra facile, ma nelle giornate stressanti spesso è difficile riuscire a rispettarle. Nonostante ciò, è molto importante allontanarsi per breve tempo dal computer e dalla postazione di lavoro. L'ideale è prendersi cinque minuti di tempo ogni due ore per alzarsi e staccare un po' dal lavoro. Un altro vantaggio: nelle pause si impara a conoscere meglio il proprio team e allo stesso tempo si scopre dove vi sono difficoltà.

8. Distribuire meglio le attività

Con una lista delle cose da fare ci si può organizzare meglio. Uno strumento che quasi tutti hanno sul proprio laptop è la funzione «Attività» di Outlook, che consente di registrare e calendarizzare facilmente le proprie attività. Un elenco strutturato delle cose da fare costituisce un primo passo per ridurre lo stress nella vita quotidiana, perché permette di separare meglio ciò che è importante da ciò che non lo è e di tenere d'occhio le scadenze. Inoltre è utile per la gestione del tempo e dona una maggiore tranquillità.

Inizio di una galleria d'immagini

- □

Per Sven il termine «equilibrio» è essenziale quando si parla di vita professionale e vita privata: nel tempo libero gli piace viaggiare e fare sport.

[Cliccare per ingrandire](#)

È importante promuovere l'equilibrio tra il lavoro e la vita privata dei collaboratori

«Il bello delle FFS è che la persona in sé è estremamente importante e vengono accettati culture e modi di pensare diversi», afferma Sven Trachsel. Questo atteggiamento gli permette di avere sensazioni positive nei confronti della propria professione e delle FFS come datore di lavoro. «Si vede bene che per le FFS l'equilibrio tra il lavoro e la vita privata dei collaboratori è importante ed è anche uno dei motivi per cui sono alle FFS da 17 anni», spiega Sven Trachsel con orgoglio.

L'esperto consiglia: «Esistono ovviamente anche altri suggerimenti per un sano equilibrio tra il lavoro e la vita privata. In una prima fase si dovrebbe sempre riflettere su ciò che si può cambiare in prima persona per migliorare la situazione. Occorre ovviamente un po' di creatività e disciplina, ma alla fine il corpo sarà grato di restare sano e in forma più a lungo».

Con [«Work Smart»](#) le FFS promuovono la ripartizione dell'orario di lavoro fra i collaboratori, assicurando una maggiore flessibilità per l'organizzazione del tempo libero. Scopri di più sull'impegno delle FFS a favore dei propri collaboratori e usufruiscine in prima persona. Le FFS offrono più di 150 professioni eterogenee: www.ffs.ch/jobs

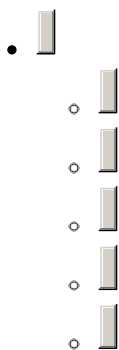
Informazioni sul testo

Temi

- [#Collaboratori](#)
- [#Mondo del lavoro](#)
- [#Digitalizzazione](#)
- [#Tempo libero](#)
- [#Personale dei treni](#)

Hot Links

- [Posti liberi.](#)
- [Professioni ferroviarie.](#)
- [Lavorare alle FFS.](#)



Inoltre potrebbero interessarvi i seguenti articoli:

-

[50 chilometri sul tapis roulant: record del mondo in tempi di lockdown](#)

[Matthias Kyburz, 30, è collaboratore di progetto nel team di Sostenibilità e più volte campione del mondo di corsa d'orientamento. Durante il lockdown, con un tempo di 2 ore, 56 minuti e 35 secondi ha battuto il record mondiale di corsa su tapis roulant, sui 50 chilometri.](#)

-

[Rausgeputzt und bereit für die Fête des Vignerons](#)

[Die SBB Extrazüge stecken in den Startlöchern und dank der Speisewagen der SBB beginnt die Fête des Vignerons bereits bei der Anreise: Knapp eine Woche vor dem Start des legendären Events dekorieren die Mitarbeitenden den Speisewagen und tischen folgende Spezial-Menüs auf.](#)

-

[Chillon: un castello tutto per me](#)

[In occasione del ventennale di RailAway ho avuto la possibilità di dare un'occhiata dietro le quinte del Castello di Chillon, un gioiello della regione legato a tanti bei ricordi dell'infanzia.](#)

- □

[Inclusive FFS vince il premio «Canne Blanche!](#)

[Con la nuova app mobile «Inclusive FFS», le FFS hanno vinto il premio «Canne Blanche» dell'Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi \(UCBCIECHI\).](#)

-

[Viaggiare in due risparmiando in tutta la Svizzera](#)

[Dal 16 settembre al 27 ottobre 2019, le escursioni per due persone sono particolarmente interessanti. Con la carta giornaliera per 2 viaggiate una giornata intera in tutta la Svizzera a partire da 75 franchi.](#)

-

[Ampliamento dell'offerta SwissPass per famiglie e giovani](#)

[L'offerta SwissPass viene ampliata ulteriormente: SwissPass Smile, il nuovo programma per famiglie e giovani dei trasporti pubblici, propone esclusive offerte per il tempo libero, proposte per l'organizzazione del tempo libero nonché offerte d'intrattenimento durante il viaggio.](#)



Contatto e ulteriori informazioni

Contatti



[Contatti](#)

Avete domande? Saremo lieti di aiutarvi. Vi invitiamo inoltre a leggere la nostra [informativa sulla protezione dei dati](#).

Informazioni sul traffico ferroviario



Informazioni sull'attuale situazione e interruzioni sulla rete ferroviaria svizzera, importanti disagi e scioperi all'estero.

[Annunci più aggiornati](#)

Newsletter e Social Media



Ricevete ogni mese interessanti offerte e novità. Abbonatevi alla newsletter.

[Abbonatevi alla newsletter](#)

-
-
-
-

Azienda



- [Gruppo](#)
- [FFS Immobili](#)
- [FFS Cargo](#)
- [Impieghi & carriera](#)
- [Media](#)
- [Cifre e fatti](#)

- [Colophon](#)

Accesso

[x](#)

Utente

Password