



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.

Testo: Florian Roost | Foto: Sarah Schmidlin

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?



L'aria fresca dell'estate al fiume Aar a volte rende un po' più facile il trattamento delle e-mail.

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 attentamente 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.



Sven lavora alla stazione di Olten, punto nevralgico per i trasporti pubblici in Svizzera.

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.



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.

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