


# SCOPRIRE LE LOTTE NASCOSTE

 **Beat  
Burnout**



## ESAMINIAMO LE SFIDE DEL LAVORO DA REMOTO E DEL RISCHIO DI BURNOUT PER LE DONNE NEL MONDO DEL LAVORO MODERNO

*Rapporto sulle donne 2023*

Esplora lo studio di Beat Burnout, una visione completa del panorama del lavoro a distanza, sottolineando la necessità di soluzioni proattive che soddisfino le diverse esigenze delle donne che lavorano in remoto. Questo è il primo di due report del progetto che esplorano le sfide affrontate dalle donne mentre lavorano in remoto, fornendo una visione unica dal loro punto di vista. Come lettore e datore di lavoro, hai la possibilità di ottenere informazioni dal punto di vista dei tuoi dipendenti.



### PERCHÉ LE DONNE?

La rivoluzione del lavoro a distanza ha comportato una rapida trasformazione degli ambienti di lavoro, presentando numerose opportunità e allo stesso tempo esponendo sfide uniche affrontate dalle donne sul posto di lavoro, in particolare quelle che lavorano da remoto.





## INFORMAZIONI SULLO STUDIO

*In questo studio completo, approfondiamo le esperienze di 283 donne provenienti da otto diversi paesi europei, tra cui Austria, Svezia, Irlanda, Italia, Spagna, Grecia, Polonia e Repubblica Ceca, scoprendo 15 aspetti critici che influenzano la salute mentale e il benessere. al lavoro.*

# LE CINQUE DIMENSIONI

Abbiamo raccolto opinioni di donne con background professionali diversi, inclusi ruoli come tecnici, liberi professionisti, personale amministrativo, direttori, consulenti, educatori, artisti, analisti finanziari, addetti alle comunicazioni di cers, partner HR, sviluppatori, amministratori delegati, operatori di marketing, docenti, coordinatori, dirigenti e ricercatori, lavorano tutti almeno due giorni alla settimana da remoto.

Lo studio ha messo in luce 15 aspetti critici vissuti dalle donne che lavorano da remoto in situazioni che possono essere aiutate da manager e coach, al fine di superare le difficoltà più importanti utilizzando competenze e strumenti di coaching e intelligenza emotiva. Questi aspetti critici in relazione al benessere sul lavoro per le donne che lavorano a distanza sono stati raggruppati in cinque dimensioni:

### 1. Dimensione SOCIALE

- Interazioni sociali, riaffermazione e apprezzamento
- Pressione da parte della cultura aziendale/manager
- Collaborazione, espressione e sviluppo

### 2. Dimensione PERSONALE

- Consapevolezza e cura di sé
- Fattori motivazionali intrinseci ed estrinseci Solitudine e isolamento

### 3. Dimensione CULTURALE

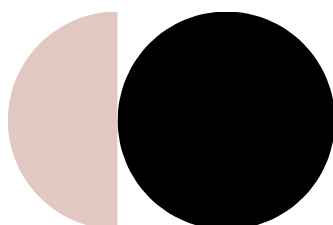
- Comunicazione all'interno del team e dell'organizzazione
- Relazioni, fiducia e cultura del lavoro
- Pregiudizi di genere

### 4. Dimensione PROGETTURALE

- Gestione di più attività
- Equilibrio tra lavoro e vita privata
- Multitasking e gestione del tempo
- Struttura della giornata lavorativa remota

### 5. Dimensione PRATICA

- Bilanciare il carico di lavoro con il congedo per malattia e l'assistenza
- Attrezzature tecniche ergonomiche adeguate e spazio a casa



[Rapporto sulle donne 2023](#)

[beatburnout.eu/resources](https://beatburnout.eu/resources)



## Testimonianze

"Le donne hanno combattuto così duramente per la parità di diritti sul posto di lavoro, quindi è quasi come se continuassimo a far passare tutti i segnali che ci dicono di rallentare, per paura di essere viste come deboli o inadeguate".

"La gente non capisce come non ho tempo per fare le faccende domestiche visto che sto a casa tutto il giorno! Non considerano il lavoro da casa un vero e proprio lavoro".

"C'è questo stereotipo di essere una super mamma e una super lavoratrice allo stesso tempo. Come donna devi fare le faccende domestiche, cucinare, prenderti cura di un bambino e la stessa aspettativa viene dal tuo datore di lavoro, dovresti lavorare molto duramente poiché hai il vantaggio di essere a casa".

## Innanzitutto...

I lavoratori da remoto spesso affrontano sfide legate al multitasking e alla gestione del tempo, poiché si destreggiano tra vari canali di comunicazione digitale, attività lavorative e responsabilità domestiche. Sebbene lavorare da remoto possa far risparmiare tempo eliminando la necessità di spostarsi, può comportare un aumento del rischio di multitasking, che può essere controproducente e potenzialmente dannoso se non gestito in modo efficace.

Il multitasking è diventato un'aspettativa nel mondo frenetico di oggi, ma gli studi hanno dimostrato che può ridurre la produttività e aumentare lo stress. Incoraggiare una cultura che valorizzi la concentrazione e la definizione delle priorità può aiutare a mitigare la necessità di multitasking, portando a una migliore produttività complessiva. Fattori come il ritmo crescente di lavoro e la fusione tra lavoro e vita personale possono contribuire alla prevalenza del multitasking. Le donne che lavorano in remoto potrebbero essere più propense a svolgere più attività contemporaneamente per bilanciare le responsabilità di assistenza e lavorative o compensare l'assenza di sistemi di supporto tipicamente presenti in un luogo di lavoro fisico.

## Risultati principali in sintesi

I nostri risultati rivelano che il 63% degli intervistati lavora in un'azienda che non ha o non è a conoscenza se la propria azienda ha in atto una politica di salute/benessere mentale. Inoltre, il 44,4% degli intervistati ritiene che il proprio datore di lavoro non abbia a cuore la loro salute mentale.

I nostri dati rivelano che il 49,3% degli intervistati sperimenta spesso stress durante l'orario di lavoro e, in particolare, il 50,2% non dà priorità al proprio benessere mentale. Inoltre, ben il 28,1% delle donne intervistate non è soddisfatta del proprio lavoro, il che potrebbe essere attribuito a vari motivi. Questi risultati sottolineano la pressante necessità per le organizzazioni di dare priorità al benessere.

# Beat Burnout



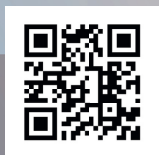
## QUAL È IL PROSSIMO STEP?

Nella parte successiva del progetto *BeatBurnout*, esploreremo le prospettive dei manager e dei responsabili delle risorse umane. Esamineremo le sfide che devono affrontare nel supportare i team di lavoro a distanza e determineremo se percepiscono differenze nel loro comportamento nei confronti dei dipendenti in base al genere. Indagheremo anche se riscontrano differenze nei bisogni e nelle richieste delle donne e degli uomini sul posto di lavoro.

SE VUOI ESSERE COINVOLTO NEL NOSTRO PROGETTO E RIMANERE AGGIORNATO SULLE PROSSIME ATTIVITÀ, VISITA IL NOSTRO SITO WEB: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu) O INVIACI UN'E-MAIL A: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:ALL@BEATBURNOUT.EU)



# ♀ Beat ♀ Burnout



**Co-funded by  
the European Union**

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.