



Lavoro, studio: modello ibrido riduce significativamente burnout tra i lavoratori

Descrizione

(Adnkronos) La stragrande maggioranza dei lavoratori che sono passati a un modello di lavoro ibrido afferma di aver notevolmente ridotto i burnout nella propria vita lavorativa. E' quanto emerge da un nuovo studio, condotto da International Workplace Group (Iwg) su oltre 1.000 lavoratori ibridi, evidenzia come tre quarti di essi (75%) abbiano riportato una drastica riduzione dei sintomi da burnout la sindrome derivante dallo stress cronico sul posto di lavoro dopo essere passati a un modello di lavoro ibrido. I dati della ricerca mostrano che il 72% dei lavoratori ha avuto episodi di burnout sul posto di lavoro prima di passare a un modello ibrido che prevedesse la ripartizione del tempo tra ufficio, spazi di coworking flessibili locali e la propria abitazione. Questa modalit  ha permesso a molti lavoratori di non dover pi  affrontare lunghi spostamenti quotidiani per raggiungere l'ufficio, lasciando pi  tempo libero per concentrarsi sul proprio benessere. Secondo lo studio, l'aumento del tempo libero ha portato a un migliore work-life balance (86%), a fare pi  esercizio fisico (54%), alla preparazione di pasti pi  salutari (58%) e a una migliore qualit  del sonno (68%), fattori che contribuiscono a ridurre il rischio di burnout. Complessivamente, oltre due terzi dei lavoratori (68%) hanno dichiarato che la loro salute fisica   migliorata grazie al lavoro ibrido. I lavoratori hanno anche riferito di sentirsi meno esausti (79%), meno stressati (78%) e meno ansiosi (72%), con un'ampia maggioranza dell'86% che ha affermato di affrontare meglio le proprie giornate grazie a un modello di lavoro flessibile. Dato l'impatto estremamente positivo del lavoro ibrido sulla salute mentale e fisica dei lavoratori, non sorprende che tre quarti di essi (76%) abbiano affermato che il ritorno in ufficio cinque giorni a settimana influirebbe negativamente sul loro benessere. Lo studio suggerisce inoltre che ci  potrebbe avere un impatto sulla produttivit  aziendale. Il 74% dei lavoratori ha dichiarato infatti di essere pi  produttivo quando lavora in modo ibrido, e altrettanti (76%) hanno riferito di sentirsi pi  motivati. L'85% dei dipendenti ha inoltre affermato che il lavoro ibrido ha effettivamente migliorato la propria soddisfazione lavorativa. Le opinioni degli HR leader confermano questi dati: quattro su cinque (86%) affermano che il lavoro ibrido   ora uno dei benefit pi  richiesti e che aumenta la produttivit  dei dipendenti (85%). Ci  riflette i risultati della ricerca condotta all'inizio di quest'anno dalla Banca d'Inghilterra, dalla Stanford University, dal King's College di Londra e dall'Universit  di Nottingham, guidata dal celebre economista e accademico Nick Bloom. La ricerca ha rilevato che, per ogni giorno in cui un dipendente lavora in modo ibrido, la produttivit  dell'azienda aumenta di circa 19 mila dollari. Iwg, il pi  grande fornitore al mondo di soluzioni di lavoro ibrido con marchi come Spaces e Regus, ha aggiunto 867 nuove sedi a livello globale lo scorso anno per soddisfare la crescente

domanda di lavoro ibrido. Secondo Mark Dixon, ceo di Iwg, ha dichiarato: "Il passaggio globale al lavoro ibrido porta non solo forti vantaggi finanziari e di produttività alle aziende e un miglioramento all'equilibrio vita-lavoro dei dipendenti, ma anche significativi benefici per la salute sia fisica che mentale. Ridurre gli spostamenti tra casa e lavoro permette ai dipendenti di avere più tempo per prendersi cura del proprio benessere e riduce le probabilità di andare in burnout. Le aziende devono tenere presente che, offrendo la possibilità di lavorare in modo flessibile, non solo avranno dipendenti più felici e in salute, ma anche più produttivi e motivati", ha concluso.

??lavoro/datiwebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. News Nazionali

Tag

- 1. adnkronos
- 2. lavoro

Data di creazione

Giugno 27, 2024

Autore

admin

default watermark