



A casa come in ufficio

Smartworking:
la guida essenziale di NFON



NFON
Cloud Telephone System

Indice

Guida essenziale:

3. **New Normal o Next Normal?**
5. **Smartworking:** come funziona e miti da sfatare
7. **Alcuni consigli per farlo al meglio**
9. **Quali tecnologie per lo smartworking?**
11. **E per la telefonia?** Scopri [Cloudya](#)

I nostri wellness tips:

14. **Bambini e lavoro in smart?**
16. **Stress:** come gestirlo al meglio in smartworking
18. **In forma anche in smartworking**
20. **Playlist e immagini per concentrarsi**
22. **A tavola:** le ricette veloci e gustose per la pausa pranzo a casa





New normal o Next normal?

Come cambia il nostro modo di lavorare in tempi d'incertezza

Negli ultimi mesi la nostra normalità è stata sconvolta. Con l'allentamento delle misure di lockdown in diversi Paesi abbiamo sentito spesso parlare di **next normal**, prossima normalità, e **new normal**, nuova normalità, in riferimento al modo in cui la convivenza con questa pandemia ha cambiato la nostra quotidianità.

Infatti, se non c'è sempre concordia su quello che riserva il futuro, un tema che sembra mettere tutti d'accordo è l'impatto che il Coronavirus avrà a livello globale. In poche parole: esisteva un mondo **pre-Covid-19** e ne esisterà un altro **post-Covid-19**.

“Ora abbiamo un'occasione per costruire

una normalità migliore”: è l'appello che l'**Unesco** ha lanciato attraverso un video, che sottolinea come il Coronavirus ci abbia mostrato alcune contraddizioni che accettavamo come normali. In effetti, in questi mesi sono accaduti eventi che fino a pochi mesi fa sarebbero stati ritenuti “straordinari”: operatori della Rete che hanno dato accesso gratuito a risorse educative in Africa; per la prima volta da 30 anni l'Himalaya è tornato visibile da 200km di distanza; la **condivisione di dati** a livello globale ha permesso di decodificare il genoma del Coronavirus in soli 3 giorni.

New normal o next normal?

Se il termine **new normal** è tra i due quello

più comunemente usato, non tutti sono convinti che sia adeguato a descrivere quello che ci aspetta nei prossimi mesi. In un'intervista a **Forbes**, Zabeen Hirji, executive advisor per "Future of Work", ha sottolineato l'importanza per i business leader del settore pubblico e privato di abbandonare questo concetto in favore di quello di **Next Normal**. A suo avviso, questo termine è più adeguato in quanto "più dinamico e transitorio". Parlare di nuova normalità è prematuro, secondo Hirji, perché non è ancora chiaro ciò di cui avremo bisogno per sostenere e supportare i dipendenti nel mondo post Covid-19, che sarà caratterizzato da cambiamenti continui.

Smart working, da necessità a nuovo business model

La crisi che la pandemia ha provocato ha mostrato diverse vulnerabilità dei nostri sistemi, in primis nel comparto dell'organizzazione interna delle aziende. Lo **smart working** è stato uno dei grandi protagonisti degli ultimi mesi e se per molte aziende si è trattato di sopravvivenza, altre hanno consolidato un business model già da tempo adottato. In molti casi, questo ha determinato la capacità di reazione e di successo delle singole aziende.

Secondo una ricerca realizzata da McKinsey, infatti, le compagnie che avevano da tempo incorporato il modello di **lavoro agile** sono state quelle che meglio hanno sopportato l'impatto del Covid-19.

In queste, i team hanno continuato il loro lavoro durante la pandemia, senza che ci fosse una battuta d'arresto nella loro produttività. Al contrario, le aziende meno agili hanno faticato nella transizione e nella riorganizzazione del lavoro.

*Ma la vera rivoluzione è stata di tipo "culturale". Anche le organizzazioni più restie ad adottare **modelli di lavoro flessibile**, si sono rese conto dei vantaggi rappresentati dallo **smart working**. Ma quello che è per molti un nuovo modello lavorativo, porta con sé oltre a grandi benefici anche nuove sfide.*



Smartworking

Come funziona e miti da sfatare

È difficile conciliare vita privata e lavoro quando hai riunioni in teleconferenza e il bambino che ti urla dall'altra stanza, le connessioni sono lente, lo stress rischia di aumentare: queste, alcune delle resistenze che ne impediscono la piena e soddisfacente realizzazione. Ecco un piccolo vademecum per capire (e sfatare) i pregiudizi più diffusi sul lavoro flessibile a distanza.

1. Smart working e telelavoro sono la stessa cosa

Falso. Il telelavoro è solo la possibilità di svolgere parte dei propri task in remoto, ovvero da casa. Lo **smart working** è una modalità di lavoro assai più complessa: offre un modo nuovo di dividere la propria vita tra lavoro e tempo libero, un diverso modo di organizzare le priorità e di intendere le gerarchie. Lo smart working richiede, sia da

parte dell'azienda che del dipendente, un approccio olistico al lavoro, una capacità di ripensarlo nella sua interezza, parcellizzarlo e di riorganizzarlo in base alle skill di una galassia di lavoratori flessibili e interconnessi.

È una sorta di **"rivoluzione"** anche tecnologica, che va ben al di là dell'utilizzo del web. La comunicazione è il tessuto connettivo di questa riorganizzazione del lavoro: in NFON lo sappiamo bene, poiché studiamo e progettiamo prodotti espressamente pensati per questo nuovo ecosistema. Sia che si lavori da casa, da un ufficio, da un coworking o da una remota tenuta in campagna, se lavoreremo con le **nuove modalità**. E lo faremo sempre di più, avremo bisogno di una comunicazione **"seamless"**, senza strappi, capace di seguirci su dispositivi diversi in base ai movimenti della giornata.



2. Lo Smart working danneggia lo spirito aziendale

Falso. Da un'indagine del 2019 dell'Osservatorio Smart Working della School of Management del Politecnico di Milano, risulta che i lavoratori smart sono mediamente **più soddisfatti** dei colleghi che lavorano in modo tradizionale, si ritengono più orgogliosi dell'attività che svolgono (71% rispetto al 62%) e desiderano rimanere più a lungo in azienda (71% rispetto al 56%).

3. Lo smart working è una realtà di nicchia, che riguarda poche aziende

Falso. Sempre l'Osservatorio Smart Working fotografa una realtà che racconta di un numero crescente di grandi aziende private italiane che ha già cominciato a organizzarsi. Per buona parte di queste, il principale beneficio dello smart working è quello di avere una **migliore e più snella organizzazione interna** (il 46% del campione). Per molte aziende (il 59%), questa modalità di lavoro è il modo migliore per ingaggiare e fidelizzare nuovi talenti.

4. Lavorare da casa è logorante

Né vero, né falso. Dipende tutto dal lavoratore e dalla sua capacità di organizzarsi. La maggior parte delle aziende consente di lavorare in remoto per un massimo di quattro giorni alla settimana. Solo il 10% delle aziende prese a campione dall'Osservatorio Smart Working permette di lavorare fuori sede senza alcun vincolo. Bisogna poi uscire dalla

mentalità che smart working significhi solo e soltanto lavoro da casa, magari in pigiama e facendo avanti e indietro con il frigorifero. Il 40% delle aziende intervistate permette agli smart worker di lavorare da **dove preferiscono**, con la possibilità di variare postazione a seconda dei bisogni: da casa, da uno spazio di coworking, da un luogo pubblico, da altre sedi aziendali sparse sul territorio o presso clienti e fornitori. In sintesi, poter programmare il proprio tempo in modo meno rigido e meno scandito da orari di lavoro che implicano spostamenti e perdite di ore preziose, è un vantaggio che si riflette sull'organizzazione della vita privata.

5. C'è un gap tecnologico ancora insormontabile

Falso. Lo smart working non è solo un fatto di interfacce e di agile circolazione dei dati. Come spiegavamo nel punto 1 il tessuto connettivo dell'intero ecosistema dello smart working è la **comunicazione**, basta usare i canali giusti e avere una visione lucida del lavoro da svolgere. La resistenza più forte all'adozione dello smart working viene da aziende ancorate a un sistema di "micro-managing" che tende a risolvere i problemi uno per uno, quando si presentano, senza una visione d'insieme. Un corretto approccio allo smart working porterà all'adozione di protocolli condivisi, che dovranno essere abbozzati dall'alto ma che saranno implementati dal **talento** e dalla **capacità di reazione** del singolo smart worker.



Alcuni consigli per farlo al meglio

5 suggerimenti alla portata di tutti per il lavoro smart

Sarà in parte merito dell'esempio virtuoso di **Microsoft** in Giappone, che ha recentemente sperimentato la settimana corta riportando risultati eccellenti, con picchi di produttività e dipendenti più felici. O merito di tutte le iniziative sparse sul territorio per promuovere nuove forme di comunicazione. Le **video conferenze** sembrano molto più attraenti dei meeting faccia a faccia.

Resta il dato che lo smart working è decisamente in aumento anche nel nostro Paese dove sono **570mila** (+20% sul 2018) i lavoratori dipendenti che godono di flessibilità e autonomia nella scelta dell'orario e del luogo di lavoro. Una fotografia che arriva dagli ultimi dati dell'Osservatorio Smartworking della School of Management del Politecnico di Milano. Tra le principali evidenze di quest'anno emerge che nella PA si è registrata la crescita più consistente delle iniziative di lavoro agile : in un anno nel settore pubblico

sono raddoppiati i progetti strutturati di Smart Working che passano **dall'8% al 16%**. In crescita anche gli esperimenti di questo tipo nelle PMI, le piccole e medie imprese, su dall'8% al 12%. "Non è solo una moda, è un cambiamento che risponde alle esigenze delle persone, delle organizzazioni e della società nel suo complesso, e come tale è **un fenomeno inarrestabile**."

«La dinamica con cui sta crescendo nel nostro Paese tuttavia, non è abbastanza veloce – ha spiegato Mariano Corso, responsabile scientifico dell'Osservatorio Smartworking del Politecnico di Milano – Per le pubbliche amministrazioni in particolare è necessario un **rapido cambio di passo** per non perdere l'opportunità di aumentare la motivazione delle proprie persone e per attrarre nuovi talenti, soprattutto in relazione alla necessità di sostituire circa il 15% del personale nei prossimi 3-4 anni».

5 consigli ESSENZIALI PER IL TUO SMARTWORKING

COSÌ LAVORI MEGLIO (E SEI PIÙ FELICE)



Datti dei TEMPI

DISTINGUI sempre
il tempo LAVORATIVO
da quello PERSONALE



CREDI in te

Impara a lavorare **SENZA
FEEDBACK IMMEDIATI**

ORDINE prima di tutto

Niente pigiama, spazio
organizzato, zero distrazioni esterne:

COSÌ CREI LA TUA **ROUTINE**
E STIMOLI LA **CONCENTRAZIONE**



Chiarezza nella COMUNICAZIONE



Dalle **call** alle **mail**,
SPIEGA SEMPRE

IN MODO CHIARO

ai tuoi colleghi in ufficio
COSA STAI FACENDO

Usa gli STRUMENTI GIUSTI

Dal **pc** al **telefono**,
assicurati di avere
LA TECNOLOGIA E I DEVICE GIUSTI
per il tuo lavoro



I principali benefici riportati dalle persone che hanno scelto lo smart working riguardano il miglioramento dell'equilibrio nel **Work Life balance** (46%) e la crescita della motivazione e del coinvolgimento dei lavoratori (35%).

Senza dimenticare gli impatti positivi sull'ambiente, visto che calano i consumi elettrici e di conseguenza le **emissioni di Co2**. Mentre i punti di criticità risultano essere correlati alle difficoltà nel gestire le urgenze (per il 34% dei responsabili) e nell'utilizzare le tecnologie (32%). Ma perché il lavoro agile sia davvero un plus, bisogna attenersi ad alcune semplici regole d'oro: **ecco il nostro galateo essenziale dello smart working**.

1) Mettere dei confini tra il tempo lavorativo e quello personale. Va bene lavorare senza orari ma questo non vuole dire anche lavorare senza fine, quindi a una certa ora mail e cellulare aziendali vanno silenziati.

2) Crearsi uno spazio di lavoro ordinato e una routine quotidiana. La prima difficoltà a emergere tra gli smart worker è infatti la percezione di isolamento (35%), seguita dalle distrazioni esterne (21%). Quindi evitare assolutamente di lavorare in pigiama, magari sdraiati sul divano.

3) Imparare a lavorare senza feedback immediati. La fiducia in se stessi è la chiave per lavorare a casa con successo.

4) Comunicare chiaramente con capi e colleghi. Fare sapere che cosa si sta facendo momento per momento, imparare a comprendere anche i toni delle parole scritte, cercando di creare un legame con le persone anche da remoto.

5) Assicurarsi di avere strumenti informatici efficaci. La tecnologia infatti rappresenta una barriera per l'11% dei lavoratori agili. È fondamentale invece che sia alleata ed è altrettanto indispensabile che l'accesso ai dati dell'azienda sia garantito da remoto.





Quali tecnologie per lo smartworking?

Gli strumenti che fanno da alleati nella digital transformation

Quali sono le **tecnologie digitali** in grado di accelerare i processi di evoluzione del mondo del lavoro? E ancora, quali sono le app e i software utili per far sì che le persone restino davvero connesse, pur lavorando da remoto? In un ambiente lavorativo dinamico e mutevole come quello odierno, dove lo **smart working** è diventato realtà per molte aziende, la comunicazione real-time e l'organizzazione del lavoro efficiente sono elementi essenziali per mantenere un team produttivo e per assicurarsi che raggiunga gli obiettivi del business.

Numerose sono le piattaforme e le **applicazioni** pensate per ottimizzare la gestione di progetti e attività lavorative (*task* e

project management), oltre che per facilitare la collaborazione tra colleghi, **monitorare i progressi del team** e del singolo. Si tratta infatti di software capaci di facilitare la vita del singolo dipendente e di promuovere un nuovo modo di collaborare tra colleghi: più ingaggiato, trasparente e quindi più produttivo.

Ma quali sono? E quali scegliere? Ecco alcune tecnologie da tenere d'occhio.

1. Microsoft Teams, Google Meet e Zoom

Tra le app di Web Conferencing e Video Conferencing più usate negli ultimi mesi, queste tre soluzioni sono pensate appositamente per gestire il flusso di lavoro da remoto. **Google Meet** è un'app gratuita

che fa parte dei prodotti della Suite di Google e permette di organizzare e gestire meeting da remoto in modo molto semplice, sia che si decida di utilizzarla da PC che da smartphone. L'app si integra alle altre soluzioni della Suite e permette anche di impostare sottotitoli in tempo reale, per una maggiore scorrevolezza della riunione.

Zoom è una di quelle app che hanno avuto un vero e proprio boom durante i mesi di lockdown, utilizzata sia dalle imprese che dalle scuole per la didattica a distanza. Offre diversi strumenti per la collaborazione da remoto, come Zoom Rooms, che permette di organizzare videoconferenze in HD dove è possibile registrare e trascrivere tutta la videochat, e Webinar Zoom, uno strumento perfetto per organizzare webinar formativi da trasmettere sui social. Offre un pacchetto base gratuito e diverse soluzioni premium (a seconda della grandezza dell'azienda).

Microsoft Teams, infine, è una soluzione utile per i team che lavorano in modo agile, soprattutto perché consente di lavorare contemporaneamente agli stessi file, senza bisogno di creare diverse versioni. Con la possibilità di usare un'unica piattaforma sia per l'organizzazione e la condivisione dei file che per organizzare chiamate e videochiamate da remoto, Microsoft Teams ha sostituito Skype for Business come soluzione per le riunioni online professionale di Microsoft. È disponibile in versione gratuita o integrata ad altre soluzioni Microsoft.

2. Slack

Si tratta di un'applicazione di messaggistica istantanea, simile a Messenger e WhatsApp, ma con il vantaggio di poter gestire le comunicazioni in modo più ordinato. Con Slack, infatti, è possibile **creare diversi canali di conversazione** a seconda dei temi trattati, con la possibilità quindi di creare **chat separate per progetti** e team diversi o per seguire lo sviluppo di diversi ambiti dello stesso progetto.

3. Asana e Trello

Si tratta di due app di **task e project management** che si adattano alle esigenze organizzative dei team che lavorano da remoto. Entrambe offrono una serie di soluzioni di *workflow management* (gestione del flusso di lavoro), con strumenti che permettono di creare task e assegnarle a diversi membri del team, in modo che tutta la squadra sia a conoscenza di ciò che sta facendo ogni singolo membro.

4. Zapier

Che si scelga di lavorare dall'ufficio o da casa, Zapier è una di quelle app che consentono davvero di **lavorare smart**. Si tratta di una soluzione che integra tra di loro più di 2 mila app, tra cui le più usate in ufficio, come Gmail, Outlook, Slack, Asana e molte altre. Si può scegliere poi quale processo automatizzare: ad esempio, si può usare per salvare automaticamente nel Dropbox gli allegati ricevuti su Gmail e chiedere all'app di inviare un avviso sul canale Slack di preferenza.





E per la telefonia? Scopri Cloudya

5 buoni motivi per passare al centralino cloud di NFON

Come abbiamo detto, le aziende oggi hanno necessità di garantire fluidità e sicurezza in periodi di smartworking o in aziende con sedi diffuse sul territorio; da qui nasce l'esigenza di un centralino telefonico flessibile, sicuro e dotato di una tecnologia in grado di offrire importanti prestazioni.

Per questo NFON ha creato **Cloudya**, il centralino in cloud che offre una serie di soluzioni integrate e Premium che ben si adattano alle diverse necessità aziendali. Ma tra le varie offerte che il mercato propone, perché scegliere proprio Cloudya? **Ecco 5 buoni, irrinunciabili motivi.**

A casa, in trasferta o in ufficio, con Cloudya scegli tu da dove lavorare.

Con **Cloudya** avrai sempre tutto quello di cui hai bisogno a portata di mano, grazie a una

serie di strumenti che ti permettono di gestire le tue comunicazioni ovunque tu sia: con il servizio **multitelefono**, ad esempio, puoi collegare fino a 9 dispositivi allo stesso numero telefonico e alla stessa e-mail, eliminando il rischio di perdere comunicazioni importanti.

Cloudya inoltre ti dà **totale libertà** nella gestione delle tue chiamate: puoi scegliere se rispondere dal pc o dal tuo telefono. Devi assentarti improvvisamente dalla scrivania a causa di un impegno? La telefonata con il cliente sta durando più del previsto?

Con l'**App Mobile di Cloudya**, con un semplice gesto puoi spostare la chiamata dal tuo pc al tuo telefono cellulare e viceversa, senza alcuna interruzione e senza che l'interlocutore se ne accorga. Con Cloudya sarai sempre raggiungibile, ovunque ti trovi.

2. Cloudya si adatta alle esigenze della forza lavoro diffusa.

Molte sono le aziende che hanno integrato il telelavoro e lo smartworking al proprio business model o che hanno sedi in diverse città e Paesi. Con Cloudya è facilissimo restare connessi, anche da lontano, grazie a soluzioni integrate e **Premium** che favoriscono la comunicazione e la collaborazione dei team da remoto. Inoltre, la soluzione Premium **Nvoice per Microsoft Teams** permette alle aziende di integrare la telefonia nel proprio client MS Teams ottenendo una soluzione di Unified Collaboration perfetta.

3. Cloudya ti permette di gestire le tue comunicazioni a 360°, ovunque tu sia e da qualsiasi dispositivo, in modo semplice e veloce.

Con un sistema telefonico d'avanguardia, gestire il flusso di chiamate non è mai stato così semplice. L'interfaccia utente intuitiva facilita ogni operazione, come telefonare, inoltrare le chiamate e metterle in attesa, impostare il trasferimento di chiamata e molto altro. Con Cloudya puoi accedere alla **rubrica centrale** e selezionare direttamente i contatti da aggiungere a un'audioconferenza, senza dover comporre ogni volta il numero. Potrai, inoltre, accedere alle tue **voicemail** da remoto, ricevere il messaggio della segreteria direttamente via e-mail in formato .mp2 o .wav, e i tuoi fax in formato pdf.

4. Con Cloudya i tuoi dati sono al sicuro.

Con la possibilità di accedere ai tuoi dati da qualsiasi dispositivo e in qualunque momento, è importante scegliere soluzioni che ti garantiscano **tutela contro gli attacchi informatici** e il rispetto della tua privacy e di quella dei tuoi clienti.

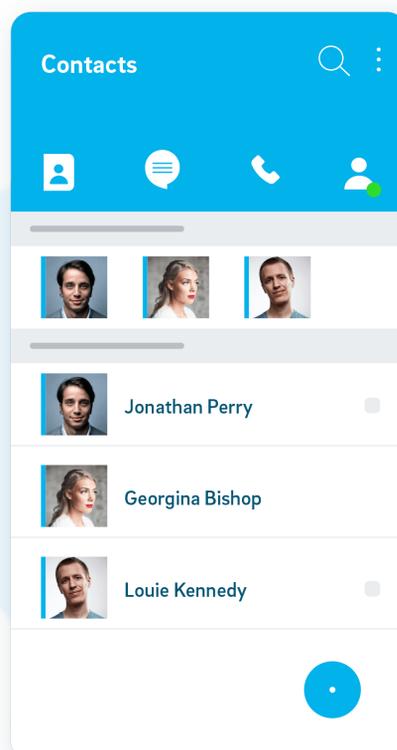
Noi di NFON lo sappiamo bene e per questo abbiamo creato un centralino in cloud che mette la sicurezza al primo posto. Ogni servizio di **Cloudya**, integrato o Premium, tiene sempre conto della sicurezza dei tuoi dati: con le audioconferenze moderate, per esempio, ai partecipanti è richiesto di inserire

un PIN per accedere alla riunione e non potranno farlo fin quando l'organizzatore non sarà presente. NFON utilizza la **crittografia** per memorizzare i tuoi dati e le tue chiamate in modo sicuro e in regola con le normative vigenti. Inoltre, grazie a una doppia infrastruttura nei data center in Europa, i sistemi NFON sono **resilienti e a prova di guasto**.

5. Cloudya semplifica la vita a te e al tuo team.

Devi solo sceglierci, al resto pensiamo noi di NFON, con soluzioni specifiche che si adattano ai bisogni della tua azienda e che garantiscono la continuità delle tue comunicazioni, dalla portabilità dei tuoi numeri telefonici alla scelta dell'hardware. Cloudya è un centralino facile da installare, sempre aggiornato e che non necessita di manutenzione. Con un'**assistenza disponibile h24**, 7 giorni su 7, NFON sarà sempre pronta a rispondere a qualsiasi tua esigenza.

Scopri Cloudya. La nostra idea di libertà nella comunicazione aziendale.





I nostri
wellness tips

Bambini e lavoro in smart?

Ecco le idee per intrattenerli e le dritte per dividere al meglio il tempo e lo spazio



Alle 9.30 il meeting con il boss, alle 10.30 la call con il responsabile clienti e alle 11 la merenda al bimbo. Per chi lavora in **smart working**, la giornata rischia di diventare una gara acrobatica nella necessità di destreggiarsi tra conferenze, fornelli e gioco.

Ma trovare un equilibrio tra lavoro e cura dei propri figli è possibile?

È tutta una questione di organizzazione, spiegano gli esperti. E poi bisogna rispettare tempi e spazi per conciliare il lavoro e le attività da fare con i bimbi.

Lo smartworking, come dimostrano diverse ricerche, aiuta a ottimizzare i tempi di lavoro, il che facilita la **gestione più armoniosa** dello spazio dedicato all'attività professionale e di quello dedicato alla cura della casa e dei figli.

Un aiuto, di questi tempi, può arrivare dal fatto che entrambi i genitori lavorano da casa: in questo caso, è opportuno definire una ripartizione dei compiti di **assistenza ai figli**.

Un genitore single invece potrà creare una **"to-do list"** per organizzarsi al meglio, con evidenza delle ore da dedicare al lavoro, di quelle da dedicare al menu settimanale e delle attività di gioco e studio per i bambini.

Le attività da fare in casa

E per le attività da fare insieme? Dopo aver organizzato meeting, riunioni e call, è fondamentale **dedicare del tempo ai bambini**, soprattutto nel periodo delle scuole chiuse. Come ha spiegato l'insegnante di scuola primaria e counselor Francesca Valla:



“Qualunque attività può essere un’occasione per divertirsi e imparare. Così, per esempio, possiamo cucinare insieme: si mettono le mani in pasta, si puliscono le verdure.. E intanto si scrive la ricetta, si misurano le dosi, si pesa. Ed ecco che si ripassa un po’ di italiano o di matematica”.

Quali sono quindi le attività più divertenti da fare insieme ai bambini?

Ecco **4 consigli** utili per grandi e piccini:

1. Cucinare

Mettere le mani in pasta è molto divertente per i bambini, perché possono sentirsi utili nell’aiutare, armeggiare con arnesi da “grandi”, imparare cose nuove (numeri e unità di misura).

2. Lavoretti speciali

Creare case di cartone, arcobaleni di stoffa, segnavento con i tubi della carta igienica. Sono tantissimi i lavoretti che si possono fare con i bambini. Ecco 4 idee, proposte dal sito *NostroFiglio.it*.

- **Creare una città con il Tetrapak**
- **Mimose di carta**
- **Tingere con colori acrilici vecchie magliette**
- **Collanine di pasta**

3. Guardare cartoni animati, documentari e visitare musei. Cenerentola, Gli Aristogatti, film d’animazione da guardare insieme sul divano. Ma anche documentari per accrescere la loro curiosità. E visitare virtualmente il parco Nazionale di Yellowstone, usare *Google Arts&Culture* per esplorare musei e rivivere la storia. Ecco **4 musei** da visitare con i bambini senza uscire di casa:

- **Galleria Uffizi di Firenze**
- **Museo Egizio di Torino**
- **Città dei bambini e dei ragazzi di Genova**
- **Pinacoteca di Brera di Milano**

4. Leggere insieme. La lettura è importante. Farlo con i bambini lo è ancora di più. Qualche idea? Per bambini dai 5 ai 10 anni, l’offerta è ricca e variegata. Dai libri di **Roald Dahl** (Il GGG, La fabbrica di cioccolato), alle avventure di **Geronimo Stilton**, fino ai classici come le Fiabe al telefono di **Gianni Rodari**.



Stress da smart working? Tre trucchi per gestirlo al meglio

Ansia, stress e timore di perdere il posto del lavoro: sono alcuni degli effetti che lo **smart working**, ha avuto sui lavoratori italiani. A rivelarlo è una ricerca LinkedIn pubblicata lo scorso maggio, che esplora gli effetti che il **lavoro da remoto** ha avuto sulla salute mentale delle persone. I risultati evidenziano le sfide che lo smart working pone: il 48% degli oltre 2mila intervistati ha ammesso di lavorare almeno un'ora in più al giorno, il 46% è più stressato e secondo il 18% lo smart working ha avuto un impatto negativo sulla propria **salute mentale**. La ricerca ha evidenziato che molti lavoratori italiani sono stati colti impreparati dalla sfida del lavoro da remoto, che può però rappresentare un deciso miglioramento nello stile di vita del

lavoratore, se svolto correttamente. Ecco alcuni consigli per cogliere al meglio le opportunità che lo smart working offre.

Concediti delle pause nel corso della giornata lavorativa.

La paura di perdere il posto di lavoro in questi tempi può spingere a passare troppo tempo davanti al pc. Il 22% dei lavoratori intervistati da LinkedIn ha infatti affermato che durante il **lockdown** si è sentito spinto a rispondere più rapidamente e ad essere disponibile online più a lungo del normale, lavorando in media un'ora in più al giorno. È importante ricordare, invece, che uno dei vantaggi del lavoro da remoto è proprio il fatto che si basa

sulla **produttività** del lavoratore e non sul tempo che passa alla scrivania. Per assicurarsi di essere produttivi occorre, tuttavia, organizzare bene la giornata, senza aver timore di concedersi delle **pause** che invece aiutano a mantenere la concentrazione e favoriscono il benessere del lavoratore. Durante questi break è importante impegnarsi in attività pratiche che aiutino a rilassare la mente e riattivare il metabolismo, come fare qualche esercizio fisico, evitando così l'insorgere di dolori muscolari dovuti all'eccessiva sedentarietà. Distogliere lo sguardo dal pc è importante anche per evitare cefalee, che potrebbero insorgere per l'affaticamento della vista.

Impara a gestire ansie e pressioni grazie alla *mindfulness*.

Stress, ansie e paure possono mettere a dura prova il nostro corpo e la nostra psiche. L'incapacità di "staccare la spina" può portare a depressione e insonnia e il rischio per il lavoratore, avvertono gli psicologi, è quello di arrivare a provare un senso di *burnout*, esaurimento. In questi casi, può essere utile esercitarsi in tecniche di meditazione e rilassamento, come la **mindfulness**, letteralmente consapevolezza del sé. Questa disciplina porta l'individuo a riflettere su sé stesso e sulla realtà che lo circonda, in modo distaccato e senza giudizio, aiutandolo così a non venire sopraffatto dagli avvenimenti e dalle emozioni.

Organizza la tua giornata con gli strumenti giusti.

Necessario, per mantenere la concentrazione e lavorare al meglio, dotarsi dei giusti strumenti. Per cominciare, è consigliabile ritagliarsi uno spazio dedicato al lavoro in casa, quando possibile: una sedia comoda e una scrivania ben organizzata, con la giusta illuminazione e pochi elementi di distrazione, possono fare la differenza. Servono inoltre le **applicazioni giuste**, che consentano a chi lavora da remoto, di rimanere in contatto con il resto del team, con l'azienda e con i clienti.





In forma anche in smart working

7 esercizi da fare in casa per tenersi in forma

Lunghe sedute davanti al pc senza alzarsi dalla scrivania. Postura non sempre corretta. Mancanza di sport. Il risultato? Giunture che scricchiolano, dolori articolari, mal di schiena. Ma **rimanere in forma** anche stando a casa si può. Occorre darsi un ritmo e rispettare le esigenze del nostro corpo.

Un buon metodo anti-sedentarietà è organizzare una **breve pausa ogni mezz'ora di permanenza al computer**: ci si alza dalla sedia, si fa qualche passo e magari ci si concede un paio di esercizi mirati di stretching. Cercate ispirazione? Molti, online, i suggerimenti e i corsi proposti. Dalla palestra Virgin Active, che ha messo a disposizione i suoi **allenamenti** di Abs e full body, alla

società Lifegate, che propone la sua “Smart Yoga Class”. **Ma quali attrezzature servono per allenare i muscoli?** Anche gli oggetti che abbiamo in casa possono trasformarsi in alleati dei nostri esercizi: bottiglie d’acqua, manici di scopa, sedie, possono infatti fungere da attrezzi fai-da-te.

Smart working e benessere: ecco alcuni esercizi da provare

Pronti, allora? Abbiamo curiosato tra le diverse proposte di trainer famosi e abbiamo scelto **7 esercizi** da fare in casa. Con un’avvertenza: non tutte le persone possono praticare ogni tipo di allenamento. È bene dunque accertarsi delle proprie condizioni, consultando il medico o il proprio trainer.

1. Sciogliere la colonna. Rimanere seduti sulla sedia e allungare un braccio in avanti, appoggiandolo sul ginocchio opposto. Portare l'altra mano dietro la schiena e appoggiarla sulla sedia, ruotare il busto e la testa dalla parte del braccio posteriore. Respirare 2-3 volte e poi ripetete sull'altro lato.

2. Favorire la circolazione. Un esercizio che si può fare anche davanti alla scrivania. Appoggiare le mani, braccia tese, allungare indietro le gambe per stirare i polpacci: tenere la posizione 30 secondi posando il tallone a terra e ripetere 2 volte per gamba. Basta solo qualche minuto per alleviare anche i dolori alle gambe.

3. Le gambe. Da sdraiati, sollevare lentamente entrambe le gambe e portarle verso il petto, abbracciare le gambe e a ogni espiro sgonfiare l'addome e tirare dolcemente le ginocchia al petto.

4. Le spalle. Alzarsi in piedi, divaricare le gambe leggermente le gambe e allargare le

Braccia ad altezza spalle, poi ruotarle in avanti e indietro per almeno 5 volte.

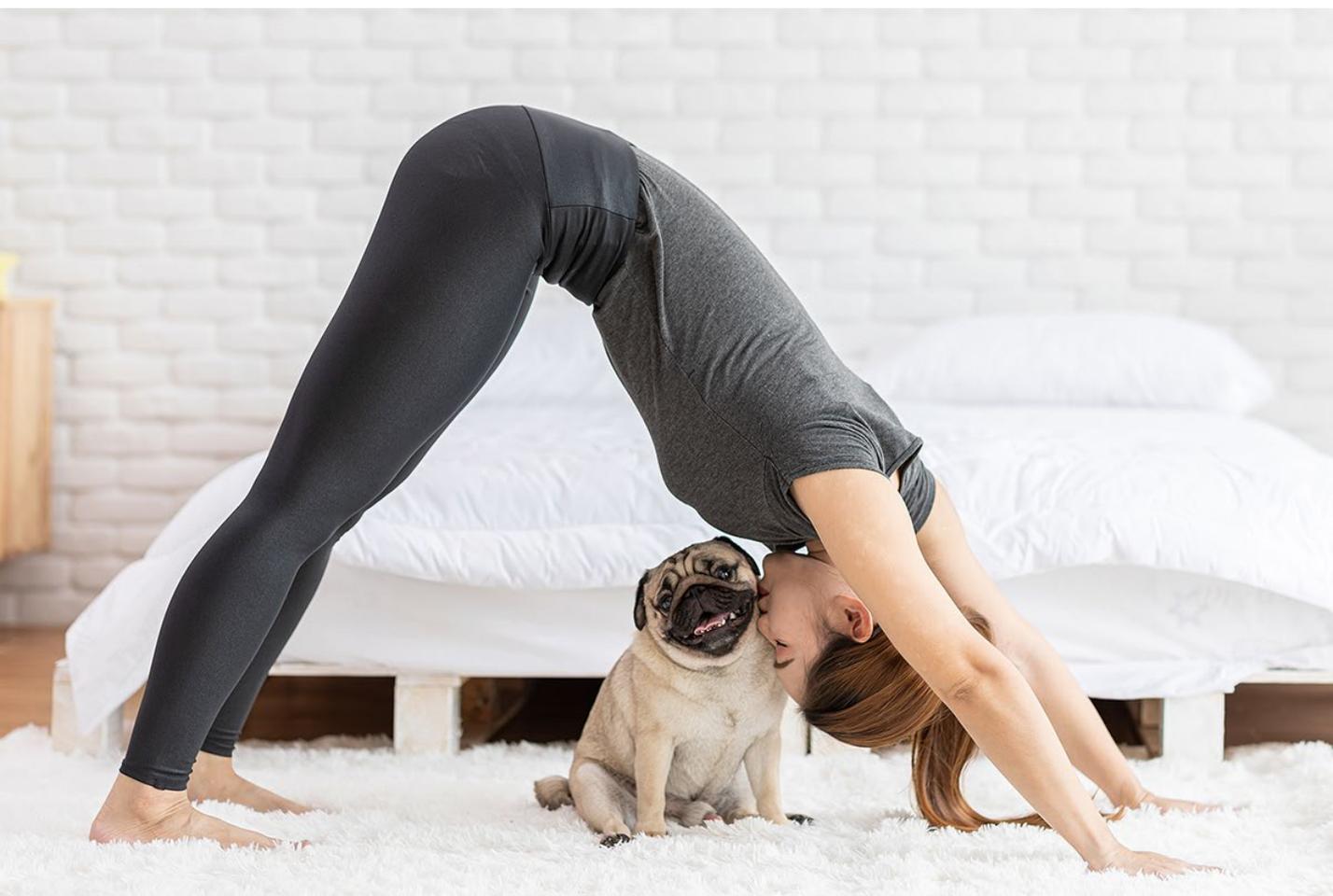
5. Down dog. Si esegue simulando il movimento che fanno i cani per stiracchiarsi. Permette l'allungamento dei muscoli delle gambe, della schiena e delle spalle.

6. Addominali. Appoggiare le mani ai lati della sedia/poltrona, mantenere schiena dritta e pancia in dentro.

Ispirando, alzare contemporaneamente le gambe di 5 cm da terra senza contrarre né schiena né spalle e senza mai far fuoriuscire la pancia.

Tornare in posizione di partenza facendo una pausa di 10 secondi e ripetere l'esercizio una decina di volte.

7. Pettorali. Sempre seduti. Piedi paralleli, schiena dritta e pancia in dentro, appoggiare i gomiti sul tavolo, spalle basse, e riunire le mani a preghiera. Premere i palmi delle mani l'uno contro l'altro. Eseguire 50 pressioni. 3 serie da 50.



Cosa ascoltare in smartworking?

Playlist e immagini per concentrarsi

Ci accompagna nei momenti importanti, fa da sfondo agli incontri felici, ci ricorda le situazioni del passato. La **musica**, si sa, è una componente fondamentale nella nostra vita. E, come la scienza ha ormai dimostrato, è in grado anche di cambiare il nostro umore. E se Mozart è il preferito quando c'è bisogno di rilassarsi, altre colonne sonore ci aiutano in diversi momenti della giornata.

Ne è un esempio lo stesso Mozart che, con la sua *K467*, viene ascoltato nelle sale parto assieme al *Lago dei cigni* di Čajkovskij e alle *Quattro stagioni* di Vivaldi. La musica, spiegano i medici, ha una sorta di effetto "analgescico": durante l'ascolto, viene infatti **stimolata la produzione di endorfine**, sostanze chimiche prodotte dal cervello, che attenuano il dolore psicofisico del travaglio. Ma i suoni giusti agiscono anche sul ritmo

respiratorio, rafforzandolo, proprio perché inducono uno stato generale di rilassamento.

Gli effetti benefici della musica sul nostro cervello

Decine di studi hanno confermato **l'impatto che suoni e melodie hanno sul nostro cervello**, contribuendo a generare in noi elevati stati di benessere. Ogni tre mesi, la APA (American Psychological Association) pubblica una rivista con tutti gli aggiornamenti che riguardano questo tema. E nel 2019, un gruppo di neuroscienziati dell'inglese Mind Lab Institution è giunto a un dato curioso: la canzone che rilassa di più, contribuendo a ridurre la pressione sanguigna e la produzione di cortisolo, l'ormone che viene secreto per far fronte allo stress, è **Weightless**, un brano di ambient music della band britannica Marconi Union.



A confermare **l'efficacia della musica anche mentre si lavora**, è poi l'ultima ricerca della Sonos-Doxa relativa al 2019 che afferma come, su un campione di 1009 italiani, ascoltare musica non solo faccia sentire più felici e meno stressati, ma possa anche **migliorare la produttività al lavoro**: il 52% degli intervistati sostiene infatti che non avrebbe avuto successo sul lavoro senza ascoltare musica.

E dunque, musica sia. Anche mentre si lavora, anche in smart working. Spotify ha da poco creato una serie di **playlist dedicate appositamente allo smart working**: "Lavorare da casa", "Lavorare col sorriso" e "Lavorare con la musica" sono alcune delle playlist messe a disposizione.

Ecco dunque **4 playlist suggerite da musicologi ed esperti**, da ascoltare mentre si lavora:

1. Per chi si deve concentrare, Spotify con la playlist "Massima concentrazione" consiglia: Bliss, Sufi Ellman; Spanish Evening, Hilda Atkins; Warps, Koral Banko; To the moon and beyond, Gavin Luke.

2. Per chi vuol essere più creativo, la playlist "Lavorare da casa" di Spotify offre: The sun will shine, sir Was; Home, Caribou; Dragonball durag, Thundercat; How long, Alice on the roof.

3. Per chi è appassionato di musica classica: Sinfonia numero 9, Beethoven; Quattro Stagioni, Vivaldi; K448, Mozart; Notturmi, Chopin; Canone in D maggiore, Pachelbel.

4. Per chi ha bisogno di energia, **LinkedIn** consiglia nella playlist "The Ultimate Work Playlist": Don't stop belivin', Journey; Dog days are over, Florence and the Machine; Everlong, Foo Fighters; Feel good Inc, Gorillaz.

E le immagini?

Anche l'occhio vuole la sua parte. E allora, perché non cambiare **immagine allo sfondo durante le video call**? Spiagge caraibiche, sale

meeting e montagne innevate sono degli ottimi spunti da usare come back nelle video call. **Oiettivo?** Sognare, sorridere e predisporre a un buon dialogo.

Zoom, **Microsoft Teams** e tante altre app adatte alle videoconferenze, danno la possibilità di scegliere tra una vasta gamma di sfondi già presenti e di caricarne di nuovi. Come il sito di alloggi di lusso **OneFineStay** che, gratuitamente, ha messo a disposizione una serie di incantevoli immagini di background ad alta risoluzione.

Anche il fotografo aereo Gray Malin ha dato la possibilità di poter caricare gratis le sue foto per le video call.

Ecco **4 categorie di sfondi virtuali** da usare nelle video call:

1. Per i viaggiatori e i sognatori, che anche se bloccati non smettono di inseguire le loro mete ideali: Le spiagge di Positano, Le montagne innevate di Loge Peak ad Aspen, La vista aerea di Central Park a New York City, La barriera corallina delle Hawaii. Tutti sfondi che si possono trovare sul sito web ufficiale di Gray Malin.

2. Per una call con il mega boss, in cui comunicare energia e proattività: La Jin Mao Tower di Shanghai, I grattacieli di Vancouver, L'Empire State Building di New York City, Il panorama cittadino di Parigi con la Torre Eiffel. Disponibili sul sito web **Zoom.Me**

3. Per gli amanti della natura e per chi vuole addolcire l'interlocutore: Hayden Valley a Yellowstone, le cascate di Yosemite in California, i cuccioli di animali. Sfondi che possono essere utilizzati dal sito web **Pixabay**.

Per i meeting ad alto tasso di concentrazione, figure geometriche, frattali, immagini che acuiscono i nostri sensi: sul sito **It.Freepik** è possibile trovare sfondi di questo tipo.

A tavola in smartworking

Le ricette veloci e gustose per la pausa pranzo a casa

Un meeting via l'altro, le presentazioni da ultimare, il timing delle consegne da rispettare: come sappiamo in **smart working** il ritmo della giornata lavorativa è spesso accelerato. Se poi al lavoro aggiungiamo le incombenze domestiche, ecco che gli spazi di libertà rischiano di restringersi. Cosa far saltare? Spesso, il pranzo: difficile mettersi ai fornelli nel mezzo della stesura di un progetto. Un grosso errore secondo gli esperti.

I consigli degli esperti

Ogni giorno dovremmo consumare **5 pasti**, di cui 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno mattutino e uno di pomeriggio), ciascuno con un bilanciato apporto di proteine e carboidrati e ridotto contenuto di grassi. Il nostro corpo infatti lavora meglio con il giusto equilibrio di proteine, carboidrati e grassi che portano a evitare il senso di pesantezza e affaticamento.

La **dieta Mediterranea** è considerata la più salutare per l'organismo e, di conseguenza, la più adatta per la cura del nostro corpo.

E per quanto riguarda il numero di calorie da consumare? Secondo le linee guida della **Società italiana di nutrizione umana (SINU)**, per gli adulti maschi le chilocalorie giornaliere dovrebbero essere circa 2.300, mentre per le donne ne bastano meno di 2.000.

A pranzo, spiegano i nutrizionisti, si può optare per un **piatto unico** con una fonte di carboidrati (pasta, meglio se integrale, cereali integrali in chicchi, patate, pane integrale o ai cereali) insieme a proteine e a una porzione di verdura. Mai mischiare primo e secondo a pranzo, è ancora il suggerimento, per evitare di appesantirsi. E bene tenere presente che le proteine ingerite a pranzo vengono assimilate più facilmente, senza appesantire il fegato.



Sei ricette gustose e ben bilanciate da provare quando sei in smart working

Senza rinunciare alle indicazioni dei nutrizionisti, importante è anche il fattore tempo. Ecco allora **6 ricette veloci**, gustose e ben bilanciate (dosi per **una persona**):

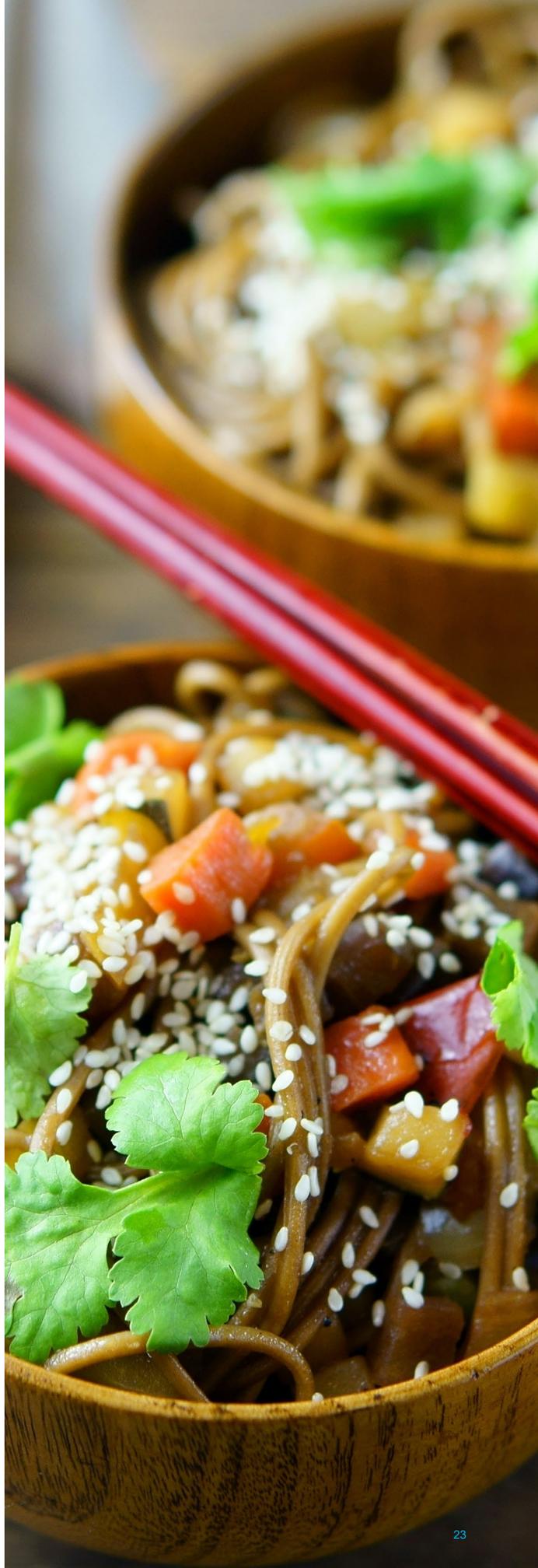
1. Pasta con piselli e feta greca. Tempo di preparazione: **15 minuti**. Con la feta pronta a cubetti, i piselli anche surgelati e qualsiasi tipo di pasta corta, avrete un pranzo completo. Ecco le dosi: 80g di pasta, 125g piselli surgelati, 50g feta, sale e pepe q.b. e un filo d'olio a completare.

2. Frittata di zucchine. Tra le pietanze più saporite, la frittata di zucchine è ricca, nutriente e sazia con gusto. E si prepara in **15 minuti**. Cosa serve? 2 uova, 130g zucchine, 15g Grana Padano grattugiato, sale e pepe q.b., 15g olio in padella.

3. Insalata greca. Ci vogliono solo **10 minuti** per preparare una delle più note ricette della cucina greca. Ingredienti freschi e genuini che danno la carica, promettendo la leggerezza che serve per tornare al lavoro. Gli ingredienti: 75g insalata iceberg, 100g feta, 1 cetriolo, 1 pomodoro, 4 olive nere, origano, sale e pepe q.b., 2 cucchiaini olio Evo. A scelta, anche una mezza cipolla rossa di Tropea.

4. Salmone in padella. Bastano **6 minuti** per cucinare uno dei piatti più saporiti e nutrienti. Gli ingredienti: 1 trancio di salmone, 1 cucchiaino di olio Evo, 1 cucchiaino di vino bianco, 1 cucchiaino di prezzemolo, sale e pepe q.b. e a scelta mezzo spicchio d'aglio.

5. Cous cous pomodoro e mozzarella. Di uno dei piatti tipici della tradizione mediterranea, conosciamo molte versioni. Il cous cous pomodoro e mozzarella è una variante semplice, gustosa e leggera, pronta in **20 minuti**: 1 mozzarella, 60g cous cous precotto, 15g rucola, 1 pomodoro, 1 cetriolo, olive nere, 2 cucchiaini olio Evo, origano, sale e pepe q.b, 1 foglia di basilico.



Informazioni su NFON.

Con sede a Monaco, NFON AG è l'unico vero provider paneuropeo di Cloud PBX, con oltre 40.000 aziende clienti in 15 Paesi europei. Cloudya è la soluzione NFON indipendente, affidabile e semplice da utilizzare, che ti permette di gestire avanzate comunicazioni aziendali in Cloud. Soluzioni premium per esigenze specifiche completano la nostra offerta nel settore delle comunicazioni in Cloud. Offriamo alle aziende in Europa soluzioni comunicative intuitive pensate per migliorare il business, giorno dopo giorno. NFON ridefinisce la libertà nella comunicazione aziendale.



Soluzione in Cloud "Made in Germany"



Elevato potenziale di risparmio



Capacità illimitata



Funzioni intelligenti



Facile utilizzo



Rete di partner di assistenza locali

☎ 02 9974 9920

🌐 vendite@nfon.com

NFON è un marchio registrato di NFON AG. Tutti gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.
© NFON AG, Dicembre 2020



NFON
Cloud Telephone System