**Scheda Informativa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tipo di strumento** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Checklists |
| x | Guide/Brochures |
| x | Questionari |
|  | Strumenti Excel |
|  | Video |
|  | Infografiche |

 |
| **Nome dello strumento** | **Work-life blending e sovraccarico di lavoro** |
| **Gruppo target** | **Datori di lavoro, manager di piccole e microimprese, imprenditori, dipendenti** |
| **Strumento fornito da** | **Centrum für Innovation und Technologie GmbH** |
| **Lingua** | **Inglese** |
| **Parole chiave** | **Dipendente, burnout, test, lavoro, sovraccarico di lavoro** |
| **Durata in minuti** | **Appr. 30 minuti** |
| **Descrizione dell’obiettivo (max. 500 caratteri)** |
| La digitalizzazione permette l'accesso ai dati e ai media quasi dappertutto. Questo significa che **la rigida separazione tra lavoro e vita privata sta scomparendo sempre di più**. La fusione tra lavoro e vita privata è il nome del gioco.I dipendenti possono essere disponibili per i clienti anche nel fine settimana. Non solo possono fare parte del lavoro nell'ufficio a casa, ma anche risolvere questioni private durante l'orario di lavoro come compensazione. Sembra promettente, ma non tutti i dipendenti o datori di lavoro sono convinti. **Quale significato ha il work-life blending nel mondo del lavoro e quali vantaggi e svantaggi sono associati, lo imparerai in questa formazione.** |
| **Benefici dello strumento (max. 500 caratteri)** |
| Lo strumento di formazione ti dà una definizione di cosa significa "work-life blending", ti dà consigli su come avere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata, puoi fare un test di auto esaurimento e controllare la tua salute e impari cosa si intende per sovraccarico di lavoro e come puoi mantenerti sano quando hai troppo lavoro. |
| **Durata (se applicabile)** |
| Lo strumento offre informazioni sulla fusione della vita lavorativa e il sovraccarico di lavoro, nonché un breve test sul tema del burnout. La durata complessiva approssimativa è di circa 30 minuti. |
| **Come usare lo strumento (max. 1000 caratteri)** |
| Lo strumento è organizzato in 2 sezioni.1. Informazioni sul Work-Life-blending e sovraccarico di lavoro2. burnout self-test  |
| Ambito |
|

|  |  |
| --- | --- |
| x | Ambiente di lavoro, organizzazione, leadership |
|  | Valori, attitudini, motivazione |
|  | Conoscenza, abilità tecnica (competenze) |
| x | Salute e performance |

|  |  |
| --- | --- |
| x | Sensibilizzazione |
| x | Analizzare |
|  | Realizzazione |

 |
| **Video (YouTube), se applicabile** |  |
| **Nome del file (Fare in modo di includere l’estensione!)** | 7\_AKKU\_Tool\_ITA |
| **Fonte** | https://karrierebibel.de/work-life-blending/#3-effektive-Tipps-So-gelingt-die-Umsetzunghttps://karrierebibel.de/ueberlastung-am-arbeitsplatz/ |