

Malati di lavoro

ANGELO BOCCATO

Il lavoro, pur essendo una componente essenziale nella vita di molti, può, in alcuni casi, essere vissuto in termini di autentica «bulimia», ovvero una forma di investimento eccessivo, monodirezionato e privo di controllo che va ben oltre motivazioni razionali, quali le richieste dell'organizzazione o dei propri clienti. Chi non riesca a staccare e provi disagio nell'allontanarsi dalle proprie occupazioni professionali potrebbe arrivare a sviluppare forme di malessere affettivo e addirittura di depressione, senza riuscire spesso a percepire la causa di tali situazioni allarmanti. Alcune ricerche fanno riferimento al cosiddetto «workaholism» intendendo le dinamiche negative derivanti dall'ossessione per la propria attività lavorativa (aspettative eccessivamente alte che sovente vengono disilluse, causando un disagio costante, incapacità di gestire lo stress da lavoro e conseguenti reazioni inadeguate di fronte agli imprevisti e alle consegne da portare a termine). Non di rado, i soggetti dipendenti dal proprio lavoro si aspettano dagli altri le medesime elevate prestazioni, rischiando di incorrere, a seconda del ruolo ricoperto, in stili manageriali inadeguati e controllanti e all'esercizio di una costante pressione verso colleghi e collaboratori. Alcune fondamentali regole per la «decompressione», di fronte a segnali inequivocabili e al pericolo di incorrere in sintomatologie importanti, che possano sfociare anche in problematiche fisiche (ad esempio la pressione sanguigna troppo alta), consistono, ad esempio, nell'imparare a dire «no», nel migliorare la gestione dei propri appuntamenti ed impegni, nel cessare di rimandarli costantemente, affrontandoli sulla base delle risorse e dei tempi disponibili. Anche una volta lasciato il luogo di lavoro, sarà importante l'impegno nell'evitare di controllare mail e messaggi e di rispondere costantemente al telefono, accordandosi con i collaboratori sulle proprie disponibilità e acquisendo, man mano, la capacità di delimitare la propria vita privata e personale.

44 Lunedì 2 ottobre 2017

OPPORTUNITÀ

Dagli sviluppatori agli esperti di cyber security, tutti i profili più ricercati dal mercato

Caccia ai professionisti dell'Ict

Servono specialisti che le aziende faticano a reperire

Data scolarità	37.000-49.000 euro (livello impiegati)
Analista programmatore	26.000-37.000 euro (livello impiegati)
Responsabile sistemi informativi	49.000-69.000 euro (livello quadri)
IT security manager	47.000-69.000 euro (livello quadri)
Direttore sistemi informativi	88.300-131.000 euro (livello dirigenti)

800 persone indicate finora come un mercato in crescita, di cui oltre 340 da inizio 2017 in oltre 200 aziende. Tra i fattori da non sottovalutare per un giovane, oltre alla valenza del confronto con i propri colleghi, c'è la possibilità di acquisire nuove competenze, anche gli aspetti motivazionali della professione dell'informatico sono tra i più interessanti. In un'area di lavoro che di progresso è costantemente in grado di anticipare.

Il mercato dell'informatica è in crescita, ma anche in grado di attrarre i migliori talenti. Per questo le aziende cercano di attrarre i migliori talenti, anche attraverso la formazione. Un'azienda di successo è in grado di attrarre i migliori talenti, anche attraverso la formazione. Un'azienda di successo è in grado di attrarre i migliori talenti, anche attraverso la formazione.

Torna il premio Leonardo per giovani innovatori

Torna il Premio Leonardo, il premio italiano ai giovani innovatori giunto alla terza edizione.

STRATEGIE DI LAVORO

Malati di lavoro

Il lavoro, pur essendo una componente essenziale nella vita di molti, può, in alcuni casi, essere vissuto in termini di autentica «bulimia», ovvero una forma di investimento eccessivo, monodirezionato e privo di controllo che va ben oltre motivazioni razionali, quali le richieste dell'organizzazione o dei propri clienti. Chi non riesca a staccare e provi disagio nell'allontanarsi dalle proprie occupazioni professionali potrebbe arrivare a sviluppare forme di malessere affettivo e addirittura di depressione, senza riuscire spesso a percepire la causa di tali situazioni allarmanti.

Alcune ricerche fanno riferimento al cosiddetto «workaholism» intendendo le dinamiche negative derivanti dall'ossessione per la propria attività lavorativa (aspettative eccessivamente alte che sovente vengono disilluse, causando un disagio costante, incapacità di gestire lo stress da lavoro e conseguenti reazioni inadeguate di fronte agli imprevisti e alle consegne da portare a termine). Non di rado, i soggetti dipendenti dal proprio lavoro si aspettano dagli altri le medesime elevate prestazioni, rischiando di incorrere, a seconda del ruolo ricoperto, in stili manageriali inadeguati e controllanti e all'esercizio di una costante pressione verso colleghi e collaboratori. Alcune fondamentali regole per la «decompressione», di fronte a segnali inequivocabili e al pericolo di incorrere in sintomatologie importanti, che possano sfociare anche in problematiche fisiche (ad esempio la pressione sanguigna troppo alta), consistono, ad esempio, nell'imparare a dire «no», nel migliorare la gestione dei propri appuntamenti ed impegni, nel cessare di rimandarli costantemente, affrontandoli sulla base delle risorse e dei tempi disponibili. Anche una volta lasciato il luogo di lavoro, sarà importante l'impegno nell'evitare di controllare mail e messaggi e di rispondere costantemente al telefono, accordandosi con i collaboratori sulle proprie disponibilità e acquisendo, man mano, la capacità di delimitare la propria vita privata e personale.

Angelo Boccato
Infolingua@libero.it