



## Work-life balance: l'e-book di Magister Group sul prezioso equilibrio fra lavoro e vita privata

Nell'era post pandemica, uno dei temi più caldi della sfera lavorativa e professionale è senza dubbio il work-life balance, ossia il mantenimento di un sano equilibrio fra vita professionale e privata. Le ragioni dietro all'esigenza di riprendersi il proprio tempo libero sono da ricercarsi soprattutto nella necessità, da parte delle generazioni più giovani e in particolare le generazioni Y e Z, di evitare burnout o depressione e di ritrovare una dimensione di benessere generale.

Disagi psicologici come stress, ansia e difficoltà di concentrazione sono largamente diffusi fra i giovani lavoratori, e sono in parte l'effetto di una vita permeata dalla tecnologia, la quale ha contribuito a rendere sempre più labile il confine tra orario lavorativo e vita privata. In una prospettiva futura che dovrà puntare sempre di più sull'aspetto umano, [Magister Group](#), azienda di consulenza italiana con focus sul mondo del lavoro e delle Risorse Umane, ha deciso di pubblicare un e-book intitolato "Work-life balance: vantaggi, nuovi trend e best practice". [Gratuitamente scaricabile dal loro sito](#), l'e-book si pone l'obiettivo di analizzare nel profondo il tema del work-life balance, dapprima indagando sulla reale definizione del concetto e le sue origini e, in seguito, focalizzandosi sulle aziende; nello specifico, i vantaggi offerti dal work-life balance, in che modo le aziende possono migliorarsi e fornendo alcuni esempi di best practice in Italia e all'estero.

D'altronde, Magister Group conosce bene i vantaggi che un sano work-life balance porta alle aziende e alle persone: non a caso, il gruppo è la prima azienda italiana ad aver introdotto la settimana corta di 4 giorni (32 ore settimanali) a parità di stipendio e condizioni contrattuali. Riguardo alla ratio dietro all'iniziativa, Simona Lombardi, Amministratore Delegato di Ali Lavoro e Consigliera d'Amministrazione Magister Group, dichiara: "Coltivare interessi e passioni fa grandi gli individui. Serve tempo di qualità, per evolversi personalmente. Il tempo, lo "spazio bianco" da riempire con idee e progetti, oggi è il vero valore da ritrovare. Personalità ricche e appagate possono contribuire con un pensiero di valore a ridefinire lo

spazio del lavoro, a dare un senso più profondo a ciò che facciamo.”

Sempre più ricerche confermano quanto il work-life balance giovi al benessere dei lavoratori e, di riflesso, alle aziende stesse. Infatti, secondo L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è una condizione imprescindibile che permette agli individui di affrontare la sfera professionale in modo sano ed evitare disagi psicofisici come stress, ansia, irritabilità e molto altro. Dunque, le aziende che decidono di rendere il work-life balance una priorità godranno di lavoratori più motivati e produttivi, un minor tasso di turnover, meno assenze e, inoltre, saranno in grado di attirare talenti migliori.

Dunque, non vi è alcun dubbio: il work-life balance è qui per restare e, secondo Magister Group, le aziende del futuro dovranno rivedere i propri modelli organizzativi per dare risposte concrete alle nuove esigenze dei lavoratori.

[Read More](#)

---