

EQUILIBRIO VITA-LAVORO E BENESSERE



EQUILIBRIO NELLE RESPONSABILITÀ DI CURA FAMILIARE: PERCHÉ È IMPORTANTE



Sfida:



**Responsabilità diseguali = Maggiore
rischio di burnout**



Soluzione:



**Responsabilità condivise = Famiglie e realtà di
lavoro più resilienti**

PROVA COSÌ

Riconosci e celebra
piccole azioni di
cura familiare



Prenditi una pausa

CÚRAM

**DID YOU
KNOW?**

45%

Quasi il 45% delle persone nell'UE fornisce assistenza non retribuita, con ripercussioni su stress, benessere e performance lavorativa.



CONSIGLI

- Pianifica le attività in anticipo per ridurre lo stress
- Definisci chiaramente gli orari di lavoro e le pause
- Parla apertamente se l'assistenza familiare influisce sul carico di lavoro
- Prenditi brevi pause per te
- Chiedi aiuto quando necessario
- Sostieni i colleghi con empatia e flessibilità
- Usa le risorse disponibili: orari flessibili e reti di supporto

**SUPPORTARE LA PARITÀ DI
CAREGIVING SUL LAVORO
MIGLIORA IL BENESSERE, LA
PRODUTTIVITÀ E LA CULTURA DEL
TEAM – PER DIPENDENTI PIÙ FELICI
E ORGANIZZAZIONI PIÙ SOLIDE.**



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero di progetto: 101191544