

Da Grande



# Lavoro e vita privata: meglio separarle o miscelarle?

Scaviamo nel fantomatico *work-life balance*. Cosa significa davvero?

# Cosa significa un buon **equilibrio** tra lavoro e vita privata?

Qualcuno risponderà: “Riuscire a salvaguardare i **confini tra i 2 mondi**, per avere una vita fuori dal lavoro.”

Qualcun altro dirà: “**Riuscire a mescolare parti di vita professionale con quella privata**, per rafforzare entrambe.”

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

La 1° risposta indica un atteggiamento  
**segmentatore.**

La 2° un atteggiamento **miscelatore.**

Non esiste in assoluto un atteggiamento migliore, dipende dal nostro carattere e dal contesto. È fondamentale trovare un **contesto adatto alla nostra indole**, in cui possiate esprimerla.

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

I segmentatori usano la **distanza fisica e temporale** tra casa e ufficio per delimitare “steccati mentali”.

Devono percepire uno **stacco** chiaro, cambiare se possibile il contesto visivo. Usano calendari separati e a volte telefoni diversi per lavoro e privato.



Chi potresti diventare “Da Grande”, a qualunque età?

**I miscelatori invece si sentono a loro agio quando i confini tra amicizia, famiglia e lavoro tendono a confondersi.**

Lavorano da casa senza problemi, e possono rispondere alle mail di sabato mattina dal letto (cosa che ai segmentatori fa letteralmente orrore).



Chi potresti diventare “Da Grande”, a qualunque età?

Secondo la ricercatrice Marissa King,  
segmentatori e miscelatori si collocano in un  
continuum:

---

**Segmentatore Estremo**

*Non parlo mai del mio lavoro  
con amici e familiari*

**Miscelatore estremo**

*Il lavoro è la mia vita*

Il “giusto” worklife balance NON si trova  
perfettamente a metà. **Per ciascuno di noi  
sarà in un punto diverso.**

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

C'è un piccolo test per capire se e quanto siamo miscelatori o segmentatori.

Al tuo prossimo compleanno, se non avessi pressioni o obblighi sociale per l'invito, chi ti piacerebbe invitare?

Prova pensare a un minimo di 5 e un massimo di 20 persone... Con chi ti piacerebbe trascorrerlo?

Chi potresti diventare "Da Grande", a qualunque età?

Se le persone sono un mix tra mondo del lavoro e vita privata, allora avete chiare tendenze miscelatorie.

Se prediligete amici o familiari, avete un atteggiamento più segmentatorio.

**E se immaginate solo colleghi... beh...**

**Houston forse abbiamo un problema!**



Chi potresti diventare "Da Grande", a qualunque età?



Circa un mese fa ho organizzato la mia cena di compleanno. Erano presenti amici di infanzia, amici più recenti, colleghi, collaboratori e clienti.

**Non avrei potuto immaginare di meglio.**

Sono un miscelatore. Infatti ero sereno e goduto come una Pasqua. Ma per qualcuno di voi potrebbe essere un incubo...



Chi potresti diventare “Da Grande”, a qu

Sarebbe interessante capire  
**quanto segmentatori e  
miscelatori siano cambiati  
rispetto al passato.**

E anche se è importante avere veri amici al  
lavoro, e perché.

Se vi interessa, ne parlo al prossimo post!

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?