



Work Life Balance in DXC Technology Italia

ES DELIVERING EXCELLENCE FOR OUR
G EXCELLENCE FOR OUR CUSTOMERS
UR CUSTOMERS AND COLLEAGUES D



**We deliver excellence for our
customers and colleagues.**

#WeAreDXC

DXC Technology (NYSE: DXC) aiuta le aziende globali a gestire i propri sistemi e operazioni mission-critical modernizzando l'IT, ottimizzando le architetture dei dati e garantendo sicurezza e scalabilità su cloud pubblici, privati e ibridi.

Le più grandi aziende del mondo e le organizzazioni del settore pubblico si affidano a DXC per implementare servizi per guidare nuovi livelli di prestazioni, competitività ed esperienza del cliente.

Scopri di più su come forniamo l'eccellenza per i nostri clienti e colleghi su [DXC.com](https://www.dxc.com).

DXC at a glance

\$16.3B

FY22 revenue

200+

partner ecosystem with best-of-breed partners

240+

customers in the Fortune 500

60+

years of innovation delivering mission-critical systems for customers

130,000+

employees worldwide

#207

in the 2022 Fortune 500

100

earned top score:
2021 Disability Equality Index

70+

countries

65,000

workloads migrated to the cloud every year

Progetti

SmartEtiquette – Il Galateo dello SmartWorking

Mind Fitness – Antifragile

Giornata mondiale della menopausa

GetMoving!

Employee Assistance Program

Corsi Ergobody & Power Active Balance by ergomotricity

SmartEtiquette – Il Galateo dello SmartWorking

Linee guida e suggerimenti per una corretta gestione dello SmartWorking

Scopo di tale documento è quella di dare delle linee guida e suggerimenti per una corretta gestione dello SmartWorking



SmartEtiquette – Il Galateo dello SmartWorking

Meeting / Conference Call

Orari

- Organizza i meeting durante l'orario di lavoro, nella fascia 8.00 – 18.30
- Valuta se è estremamente necessario fissare i meeting prima delle 9:00 oppure dopo le 18:00, verificando preventivamente la disponibilità degli invitati
- Rispetta la tua pausa pranzo e quella degli altri colleghi, tenendo anche conto delle diverse abitudini geografiche - cerca di non pianificare meeting tra le 13:00/14:30
- Osserva la disconnessione fuori dalla fascia oraria di riferimento e valuta attentamente la reale necessità di ricorrere al lavoro straordinario.

Reminder:

- Il lavoro agile prevede una finestra lavorativa 8.00 – 18.30 – al di fuori è previsto il Diritto alla disconnessione
- Reperibili e turnisti possono osservare orari di lavoro differenti e in linea con le attività previste.
- Quando possibile chiudere i meeting 10 minuti prima dell'orario fissato in modo tale da creare pause tra una call ed un'altra

Principi generali - Suggerimenti

- Prima di fissare un meeting, verifica sempre sia necessario e non basti un messaggio o una telefonata. Fissa i meeting quando è davvero indispensabile, invitando i partecipanti strettamente necessari (eventualmente specifica i required e gli optional)
- Ogni volta che richiedi la partecipazione di un collega al meeting, verificane la disponibilità per evitare sovrapposizioni
- Ricorda che l'invito deve sempre contenere il link per collegarsi e, se necessario, ricordati di allegare in anticipo eventuali documenti che saranno condivisi in modo da consentire ai partecipanti di preparare domande ed osservazioni
- Se sei in ferie / Out Of Office, puoi declinare i meeting. Ricordati sempre di impostare la risposta automatica per informare gli altri che sei "fuori ufficio" e indica eventualmente la persona a cui fare riferimento durante la tua assenza
- Se possibile, trova uno spazio tranquillo prima di collegarti in modo da ridurre al minimo il rumore di sottofondo. In ogni caso, per minimizzare il rumore, è fortemente consigliato mettere il microfono in muto quando non si parla e impostare al livello adeguato al contesto (off-low-high) la funzione "Noise suppression" disponibile in Setting/Devices di Microsoft TEAMS

- Attivare la telecamera durante un meeting potrebbe facilitare l'iterazione con i partecipanti. Prima di accenderla, verifica tutto ciò che insieme a te finisce nell'inquadratura, anche per non distrarre i colleghi. Una parete neutra o uno dei numerosi sfondi disponibili sul DXC BRAND CENTRAL sono la soluzione migliore
- Se sei tu ad organizzare il meeting, collegati qualche minuto in anticipo per verificare che tutto funzioni correttamente
- Rispetta sempre l'orario di inizio e fine del meeting e guida gli altri partecipanti attraverso i punti per cui il meeting è stato chiamato
- È buona norma lasciare almeno 15 minuti di tempo tra un meeting e l'altro per evitare ritardi
- Se il meeting supera il tempo previsto, avverti l'organizzatore e scollegati
- Se sei in ritardo per un meeting, ricordati di avvertire gli altri partecipanti
- Cerca di ridurre al massimo il multi-tasking durante i meeting per garantire attenzione e riduzione dello stress
- Utilizza lo strumento *Insights* già normalmente disponibile sulla barra degli strumenti Outlook e su MS TEAMS per analizzare i dati MyAnalytics e migliorare la gestione del proprio tempo; normalmente si riceve anche un'email settimanale con le evidenze del proprio profilo

E-mail/Telefonate/Messaggi

Principi generali – Suggerimenti

- Per quanto possibile e salvo urgenze, cerca di inviare mail/messaggi durante l'orario di lavoro. Urgente è da considerarsi solo una mail che non puoi aspettare di inviare la mattina seguente o dopo il weekend
- Elimina le notifiche di ricezione email sul telefonino quando hai terminato di lavorare

Wellbeing Wellness

Principi generali - Suggerimenti

- Intercetta e partecipa agli eventi aziendali legati al benessere fisico (es. Ergobody – sessioni con fisioterapista/chinesiologo, Power Active Balance, Get Moving)
- Organizza la tua attività lavorativa e sfrutta le tue pause lavorative dedicando uno spazio quotidiano alle attività fisiche che siano: passeggiata, ginnastica, corsa o qualsiasi altra attività rigenerante
- Prosegui nel pianificare giornate e momenti per attività extra-lavorative tramite ferie e permessi: il lavoro agile non deve far venir meno le buone abitudini
- Dedica spazi virtuali di relazione con il tuo team di lavoro dove l'elemento di relazione non è il lavoro ma l'interscambio relazionale anche attraverso la condivisione delle proprie passioni
- Crea momenti aggregativi con i neo assunti del tuo team di lavoro per un continuo 'Welcome' in DXC
- Appena possibile, seguendo la normativa e le direzioni aziendali, sfrutta la presenza in ufficio per organizzare dei momenti esclusivi di relazione del team

Mind Fitness – Antifragile

Ciclo di 10 webinar per riflettere sul tempo presente e per ispirare un approccio antifragile all'incertezza e al cambiamento rivolto a tutti i dipendenti DXC Technology Italia e sempre accessibile

Il periodo che stiamo vivendo ci pone davanti a un nuovo modo di gestire la nostra sfera professionale e privata, di organizzare il nostro tempo affinché tutto quello che amiamo possa continuare a far parte della nostra vita.

Per rispondere a tutto questo, dando un respiro più ampio e toccando anche altri concetti, è stato sviluppato il percorso di webinar formativi dal titolo “Mind fitness – Antifragile.”



Mind Fitness – Antifragile

In un mondo sempre di più incerto che richiede capacità di innovazione rapida e ridefinizione, anche radicale, di alcune nostre abitudini, è buona cosa dotarsi di un approccio antifragile al contesto. Attento a cosa succede nel tuo cervello però.

I bias cognitivi ti guidano senza che tu te ne accorga. Tienili il più a bada possibile. Se ci riesci puoi avere accesso a una fase molto interessante che trasformerà l'incertezza in un luogo dove sperimentare cose nuove. Per fare questo hai bisogno di energia.

Dove la trovi? Come la ricarichi? Come la trasmetti? Il mondo VUCA richiede che i tentativi messi in campo siano diversi da ciò che hai sempre fatto. Affinché accada, devi cominciare a farti domande che non ti sei mai fatto. E dunque anche le tue fonti di ispirazione devono cambiare. Allarga la tua visione e preparati a provare a influenzare questo cambiamento”.

I webinar sono stati curati e condotti da Paolo Antonini, fondatore di ArtsFor_ e ideatore di progetti e programmi formativi che mettono la cultura umanistica al servizio dell'apprendimento organizzativo. Idea, progetta e gestisce lezioni, percorsi e podcast ispirativi, anche attraverso l'Art Based Learning.

I webinar, della durata di circa un'ora ciascuno, prendono il titolo di:

- Alla ricerca dell'Antifragilità
- Gli inganni della nostra mente
- Un apprendimento imperfetto
- Chi ha visto la mia energia?
- Comprendere il nostro Emotional Journey
- Quanta capacità ci servirà?
- La prossimità della diversità
- Il coraggio di guardare oltre
- Attento alla transilienza
- Il lusso dell'immaginazione

Giornata Mondiale della Menopausa

Il sostegno alla Giornata Mondiale della Menopausa è un esempio concreto dei valori di DXC in azione, in quanto stiamo costruendo un'azienda che sostiene le nostre comunità e promuove una cultura di inclusione e appartenenza.

18/10/2021 – sessione a cura di DXC Technology

Sono state organizzate diverse tavole rotonde con sessioni di domande e risposte, in cui parlare delle esperienze e conoscere i punti di vista delle donne in EMEA su questo importante argomento.

25/05/2022 - sessione «Menopausa sul posto di lavoro». a cura di DXC Technology e Aviva, fornitore di prestazioni sanitarie private

La menopausa è raramente un argomento di discussione aperta sul posto di lavoro, eppure metà della popolazione mondiale l'ha vissuta o la vivrà e può avere un impatto significativo sul lavoro. È stata organizzata a tal fine una sessione in cui sono stati discussi i seguenti argomenti:

- Cos'è la menopausa?
- Quali sono i sintomi?
- Quali sono gli impatti fisici e psicologici?
- Quali sono i trattamenti disponibili?

Inoltre, è stato creato un podcast "Menopausa sul posto di lavoro" accessibile in ogni momento su Workplace by Facebook aziendale nel gruppo «Wellbeing@EMEA».

**In DXC
promuoviamo una
cultura di diversità e
inclusione e
riconosciamo
l'importanza di
sostenere le nostre
persone, le nostre
donne in tutta
l'azienda**

GetMoving!

Campagna per promuovere il benessere di tutte le persone di DXC Technology in EMEA

Avvio di un'app in collaborazione con United Heroes per promuovere il benessere fisico e mentale.

L'app generava delle classifiche ogni volta che i membri delle squadre registravano un'attività sportiva o semplicemente un'attività che richiedeva movimento.



Employee Assistance Program

Servizi gestiti con il programma EAP erogati attraverso professionisti esperti di alto livello di competenza e operanti nel contesto italiano. La massima confidenzialità e professionalità sono sempre garantite.

EAP è a disposizione di tutti i dipendenti e dei loro familiari gratuitamente, coprendo una vasta gamma di argomenti connessi con la salute e il benessere sul posto di lavoro ed a casa, quali ad esempio: relazioni, essere sani, crisi familiare, avere figli, ritornare a lavoro, crisi personale, gestire il denaro, responsabilità al lavoro, malattia, trasferirsi in una nuova città, pensionamento, assistenza agli anziani.

Il servizio fornisce risorse educative e di assistenza professionale per sostenere la salute delle nostre persone, sviluppare la resilienza e supportare nell'affrontare i cambiamenti e le sfide della vita

Corsi Ergobody & Power Active Balance by ergomotricity

DXC Technology ha scelto di porre una particolare attenzione alla promozione della salute fisica, sociale e mentale, considerata un valore prezioso con beneficio di tutta la sua comunità. In questo senso nel corso anche degli ultimi anni sono state proposte a tutti i lavoratori varie iniziative di promozione e consolidamento delle proprie conoscenze autovalutative e preventive, offrendo la possibilità di parteciparvi liberamente, cogliendo le migliori opportunità in linea con le proprie esigenze di sviluppo/rafforzamento del proprio equilibrio psico-sociale.

Di particolare interesse sono risultati i corsi di Ergobody e Power Active Balance, iniziative che sono state specificatamente strutturate e personalizzate sulla base della realtà aziendale, seguendo i principi dell'ergomotricità. In effetti, complici più cofattori (età: innalzamento dei valori medi; sedentarietà: avvento di chiamate al PC, dilatazione del tempo e dello spazio in cui si usa il PC, estensione lavoro dal domicilio), con sempre maggiore rilievo le persone tendono ad assumere posture incongrue con maggiore facilità ed a prostrarle nel tempo, con connessa perdita del proprio equilibrio di benessere complessivo. Sviluppare abilità compensatorie e di riequilibrio nell'uso della propria muscolatura appare come un originale approccio preventivo di validata efficacia ed efficienza (metodo ideato e pubblicato una quindicina di anni or sono dal nostro gruppo di studio: Cirila et al. "Prevention of musculo-skeletal disorders in sedentary ageing workers by ergomotricity", International Congress Series 2005;1280:166–171), che blocca il percorso dal para-fisiologico al patologico. In sintesi si tratta di un metodo standardizzato (formazione esperienziale) che, previa analisi dell'atteggiamento posturale dei singoli partecipanti, sviluppa le conoscenze sul carico biomeccanico posturale lavorativo (incremento della sensibilità e della consapevolezza posturale) ed addestra a semplici esercizi compensatori/decontratturanti (eseguibili durante le "pause" di legge sul lavoro o in occasione del mantenimento) e di rilassamento (eseguibili al proprio domicilio o in occasione del mantenimento). Gli incontri sono strutturati così da assicurare un momento di condivisione sociale e di riequilibrio mentale personale. L'attività rientra tra le buone pratiche del programma WHP (Workplace Health Promotion) dell'Organizzazione mondiale della Sanità per la promozione della salute fisica, sociale e mentale attraverso corretti stili di vita promossi nel contesto opportunistico lavorativo.

Aspetti attuativi

Le attività, organizzate ordinariamente in maniera tale da potere essere fruibili direttamente presso locali delle sedi aziendali debitamente attrezzati, considerando la contingenza COVID-19, sono state rivisitate così da essere svolte in modalità a distanza (mediante classi virtuali secondo strumenti di uso abituale dell'azienda come TEAMS).

L'impostazione generale è svolta con il coordinamento di medico specializzato in medicina del lavoro esperto, la gestione ed attuazione degli incontri ordinari è poi affidata ad un esperto chinesiologo laureato in fisioterapia ed in scienze motorie. In generale, dopo un momento formativo base, sono state data attuazione ad una serie di interventi di mantenimento "Ergobody" (durata circa 60 minuti – esercizi guidati per tutti senza difficoltà, con possibilità di coinvolgere eventualmente anche familiari) e/o "Power Active Balance by ergomotricity" (durata circa 60 minuti – esercizi guidati con maggiore impegno fisico). Gli interventi formativi, condotti da personale esperto mediante istruzione teorica e pratica, si avvalgono di tecniche di didattica per adulti e seguono un approccio al problem solving pratico ed intuitivo, con simulazioni di casi reali ed esperienziali.

Nel corso dell'ultimo anno sono stati organizzati 18 incontri di "Ergobody" e 12 incontri di "Power Active Balance by ergomotricity", con la partecipazione attiva rispettivamente di 357 e 179 lavoratori.

In DXC Technology Italia si promuove il benessere della mente e del corpo

