

PEOPLE

21 ottobre 2018

Fine settimana, e se durasse tre giorni?

Un vero fine settimana di tre giorni, totalmente libero da impegni lavorativi? Secondo una ricerca aumenterebbe la produttività

[Simone Vazzana](#)



...

Studi scientifici hanno trovato un legame tra felicità e produttività. Insomma, quanto abbiamo tempo per fare quello che più amiamo siamo più felici. Cosa ha che fare, tutto

questo, con l'ufficio? Semplice. Un vero fine settimana di tre giorni di riposo permetterebbe alle persone di avere più tempo libero da dedicare a loro stesse.

WEEKEND IN ITALIA [Mantova tra tesori artistici e gustose specialità alla zucca](#)

Fine settimana a casa per l'equilibrio

Secondo Jan-Emmanuel De Neve, professore associato di Economia e Strategia presso la Saïd Business School dell'Università di Oxford, un buon equilibrio tra lavoro e vita privata è necessario. "Avere il tempo di fare ciò che si ama è una priorità assoluta per l'autosoddisfazione." Direi che la settimana lavorativa di quattro giorni può aiutare a trovare il giusto equilibrio tra lavoro e vita privata" ha dichiarato alla BBC.

Uno studio di otto settimane condotto in Nuova Zelanda all'inizio di quest'anno ha rilevato che una settimana di quattro giorni ha aumentato il lavoro di squadra e l'impegno. Riducendo allo stesso tempo lo stress. Ma ci sono stati alcuni problemi con lo studio. Alcuni partecipanti hanno dovuto interrompere per tenere il passo con un programma fitto di appuntamenti. Sugerendo che un giorno di riposo extra potrebbe portare alcuni dipendenti a dover recuperare del lavoro.

Lo studio non ha riscontrato alcun miglioramento reale nella qualità del lavoro. Ma i partecipanti hanno riferito di aver beneficiato di un fine settimana di tre giorni. "Quando si è più positivi sul proprio lavoro e sulla propria vita si può essere più produttivi", ha affermato De Neve.

LEGGI ANCHE [Lavoro stressante? Niente figli](#)

Fine settimana, lo studio del 2015

Uno studio del 2015 della Warwick University sembra sostenere l'idea di una settimana lavorativa di quattro giorni e un fine settimana di tre giorni. I partecipanti erano più produttivi dell'8-12% quando ricevevano cioccolato o ascoltavano una clip comedy prima di una task. Insomma, manipolare la felicità dei lavoratori sembrava influenzare l'efficienza con cui completavano una task.

*****AVVISO AI LETTORI*****

Segui le news di Stile.it su Twitter e su Facebook