Secondo la scienza ci sono profili con picchi di rendimento in orari diversi. E ora le aziende cominciano ad assecondare i propri dipendenti

SMART WORKING

All'alba o al tramonto Grazie al "cronolavoro" la produttività cresce

di **Irene Maria Scalise**

ROMA – Francesca è una insonne cronica e per il suo lavoro di grafica rende al meglio dopo l'ora di cena. Marco si sveglia alle 5 tutte le mattine e sostiene che i suoi migliori progetti da architetto li ha disegnati all'alba. Luca è invece un tradizionalista: per lui sedersi alla scrivania alle 8 per alzarsi alle 17 è perfetto. Traduzione non tutti lavorano allo stesso modo. E il mondo si divide in due: gufi contro allodole. Un articolo della *Bbc* racconta che, specialmente dopo il Covid, la tendenza dei dipendenti è quindi di spingere le aziende a farli lavorare quando sono in grado di dare il meglio.

Coniato originariamente dalla giornalista Ellen C Scott, il "cronolavoro" consente di abbandonare gli orari di ufficio standard e scegliere ritmi che corrispondono invece ai loro cronotipi personali, l'ora naturale in cui i loro corpi vogliono dormire. Ma quanti sono questi cronotipi? Per il "medico del sonno" Michael Breus, sono addirittura quattro, Secondo le sue indagini, il 55% delle persone riscontra il picco di produttività a metà giornata (dalle 10 alle 14); Il 15% è più adatto a partire la mattina presto; il 15% preferisce lavorare fino a tarda notte; e il 10% ha un ritmo circadiano più irregolare, che può variare di giorno in giorno.

Le esigenze delle aziende spingono invece le persone a lavorare a ritmi più tradizionali. Di conseguenza la giornata lavorativa di otto ore dalle 9 alle 17 è ancora la norma. Paladina del diritto alla disconnessione è la statistica Linda Laura Sabbadini: «La formula dello smart working ha reso le persone anche molto sole, io sono per una formula ibrida in cui in parte si può lavorare da soli anche assecondando i propri orari, ritmi ed esigenze e in parte si torni al lavoro in presenza dei colleghi». Anche in Italia si sta iniziando a percorrere la strada del cronolavoro. Spiegano in Robert Walters Italia: «Grazie a questa modalità un professionista non solo guadagna flessibilità nella sua vita personale, ma può anche adattare il proprio orario lavorativo in base a quello che ritiene essere il momento più produttivo della sua giornata. Questo è un modello ricercato soprattutto dai profili senior con responsabilità familiari e dai profili junior del settore tecnologico, che sono sempre più inclini alla flessibilità». E anche il gruppo finanziario-assicurativo Sace ha dato il via a Flex4Future, una nuova organizzazione del lavoro flessibile fondata su fiducia reciproca e responsabilizzazione, che coinvolge per la prima volta i 950 lavoratori. Sace Flex4Future sarà oggetto di studio da parte dell'Osservatorio Smart Working della School of Management del Politecnico di Milano per monitorarne l'efficacia sia in termini di produttività che di benessere.

In un sondaggio condotto su quasi 1.500 lavoratori americani il 94% afferma che vorrebbero cambiare le cose, e il 77% ha affermato che l'orario di lavoro standard imposto ha influito sulle loro prestazioni. A chi piace di più il cronolavoro? Soprattutto a quelli più giovani, piace l'idea di adattare i propri orari alle ore più produttive, ma anche molte aziende cominciano ad esserne entusiaste. Consentire al personale di lavorare quando è al meglio potrebbe aumentare le prestazioni e il benessere, con un effetto positivo sulla fidelizzazione dei dipendenti. «Se i lavoratori sono felici e i loro manager sono d'accordo, è più probabile che rimangano nell'organizzazione», dice un direttore del personale.

Al netto degli entusiasmi il cronolavoro non è ancora un fenomeno diffuso. Molte aziende lo trovano non convenzionale o lamentano che non può funzionare per l'organizzazione globale perché non permette di interagire con fattori esterni, come orari di Borsa o rapporti con i clienti. Un esempio di crono produttività ben avviato? Nessuno dei 17 dipendenti della piattaforma di lavoro Flexa con sede a Londra segue lo stesso modello di lavoro. Alcuni iniziano alle 07:30, altri non si collegano prima delle 11:00 e lavorano fino a tarda sera. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo scrittore

"Sempre dopo cena al buio idee più calde"

▲ **Marco Balzano**

> *L'insonnia mi aiuta e posso andare avanti per quattro cinque ore A fine giornata l'atmosfera più intima aiuta a fare i conti con se stessi*

"Il senso della scrittura è fare i conti con se stessi e questo di notte è più facile", spiega il premio Campiello Marco Balzano, insegnante alla scuola Belleville del corso "Scrivere di notte" ed autore del libo appena uscito Cafè Royal.

Cosa influenza di più la sua scrittura?

«Soprattutto il luogo ha un ruolo determinante ed ha una ricaduta sulla mia capacità creativa più dell'orario ma, per esempio in estate, mi riesce molto più facile scrivere di notte perché è uno spazio di forte individualità. La stessa sensazione l'ho avuta quando i miei figli erano molto piccoli e allora la notte era il momento migliore e mi ritrovavo completamente».

Quanto riesce a scrivere senza interrompersi quando lavora?

«Io sono un metodico quindi vado avanti per quattro cinque ore e in questo senso se inizio a scrivere dopo cena l'insonnia mi aiuta».

"Scrivere di notte" è anche il nome di un suo corso di scrittura alla scuola Belleville.

«Si ed è uno dei miei preferiti. Io ho cominciato ad insegnare alle scuole serali e quando alla Belleville abbiamo avuto l'idea di un corso dedicato agli studenti lavoratori è stata una grande soddisfazione perché hanno incredibile forza di volontà per riuscire a scapicollarsi ad un corso dopo una giornata faticosa e per trovare le energie per fare del pendolarismo».

Cosa aggiunge la notte alla creatività?

«La notte banalmente si hanno le idee calde sulle cose che sono accadute durante la giornata, se la mattina si è più ordinati con il buio c'è un'atmosfera più intima e calda che spinge a fare i conti con se stessi che è poi il senso della scrittura».

— **i.m.s.** ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Il manager

"Con la sveglia alle 4 guadagno tempo libero"

▲ **Stefano De Martin**

> *Non capisco chi nelle grandi città si mette in macchina quando le strade sono già bloccate Cominciare bene aiuta a tenere la mente in equilibrio*

di **Rosaria Amato**

Sveglia alle 4, rassegna stampa, ginnastica o corsa, poi in aereo, o in treno. Stefano De Martin, ceo di 4Shiva, azienda che si occupa di consulenza e formazione, e presidente di Manageritalia Friuli Venezia Giulia, non è un' "allodola" per scelta: «Il posto in cui vivo, Trieste, mi ha costretto ad adattare il mio orologio biologico. Essendo in una Regione fuori dal mondo dal punto di vista delle infrastrutture, per andare a Roma, Milano, o Torino, devo alzarmi alle 4».

E nel weekend, oppure quando lavora a Trieste?

«Anche il sabato, alle 6 sono già in piedi»

Però la sua non è una vera scelta. O lo è diventata?

«Anni fa ogni ora libera era un'ora in più per lavorare. Ma dopo una certa età invece si apprezza il tempo libero. Alzandomi molto presto, ho a fine giornata tempo da dedicare a una mostra, o comunque a me stesso».

Non tutti saranno mattinieri come lei.

«È il mio eterno problema: la gente che arriva trafelata alle nove meno un minuto e poi va di corsa a parcheggiare la macchina. Io li guardo senza comprendere: già siamo abbastanza stressati, che senso ha mettersi in macchina così tardi in città come Roma, o Milano, quando già le strade sono bloccate? Se si comincia la giornata così è difficile ragionare in modo logico, fare una buona analisi delle situazioni. Per me leggere i giornali la mattina presto è fondamentale, per tenere la mente in equilibrio».

Al mattino trova anche il tempo per fare sport?

«Quando ho la fortuna di essere a casa mia il cagnolino è uno dei motivi per uscire presto. Se sono fuori, in hotel la prima cosa che guardo è se c'è una palestra. Ma a Roma va bene anche una corsa sul lungotevere». ©RIPRODUZIONE RISERVATA