

# 31<sup>è</sup> Congrès de l'AMA

La révolution de la donnée, quelles  
opportunités pour la profession

Toulouse, 28 et 29 octobre 2022  
Hôtel Pullman Toulouse Centre



ARC MÉDITERRANÉEN DES  
AUDITEURS



# Sessione 1:

## Risorse umane e rivoluzione sociale: solo un movimento oscillatorio?

### **Presentazione:**

- Patrice Dando, ex presidente di AMA, direttore del DPA Expertise Consiglio

### **Relatore:**

- Emanuela Barreri, commercialista consigliere dell'ODCEC di Torino, psicologa del lavoro e docente dell'Università di Torino

# La pandemia ha portato le persone a cambiare le prospettive e a rivedere i propri progetti

La tragica quotidianità caratterizzata dai lutti e dalle restrizioni ha rotto le abitudini e le aspettative delle persone compromettendo le loro sicurezze



Impatto significativo sulla salute psicologica e sulla percezione del senso di vita e di morte

Vissuti di stress, paura e  
ansia possono sopraffare  
l'individuo



# Gestione del tempo



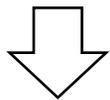
# Gestione delle emozioni



CERCARE RISPOSTE PER IL FUTURO



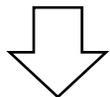
*Sogni*



PARTENDO DALLA RIFLESSIONE SULLE AZIONI DA COMPIERE



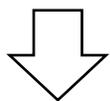
*Desideri*



PER RI-PROGETTARE LA PROPRIA ESISTENZA



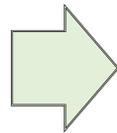
*Progetti*



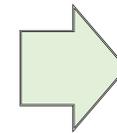
SOFFERMANDOSI SULL'IMPORTANZA DELLA VITA



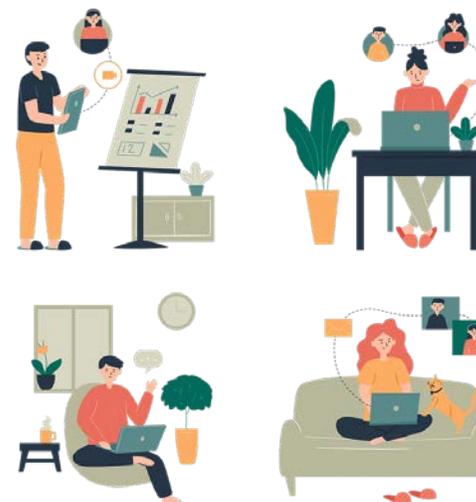
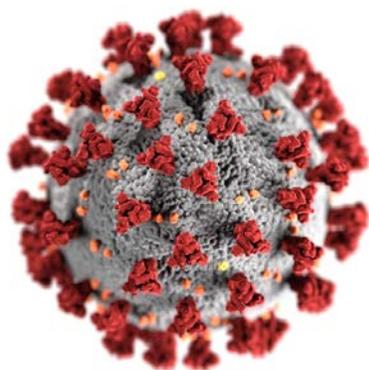
COVID-19



CAMBIAMENTI  
PROFONDI NELLA  
SOCIETÀ



EQUILIBRIO VITA –  
LAVORO



«I cambiamenti veramente creativi e i grandi  
cambiamenti avvengono proprio sull'orlo del  
caos»



ROBERT BILDER

Neuropsicologo Clinico, presso  
L'Università della California  
Los Angeles

## EQUILIBRIO :

dal latino *aequilibrium*, composto di *aequus* 'uguale' e *libra* 'bilancia'

LA GENIALITÀ DI QUESTA PAROLA È TUTTA QUI: L'ESPERIENZA UMANA  
SI SVOLGE IN UN TURBINÒ DI FORZE, FISICHE E NON FISICHE.

L'EQUILIBRIO NON È LA MORTE DI QUESTO TURBINÒ. È LO STATO DI  
CIÒ CHE, SUBENDO QUESTE FORZE, NON SUBISCE MUTAMENTI.

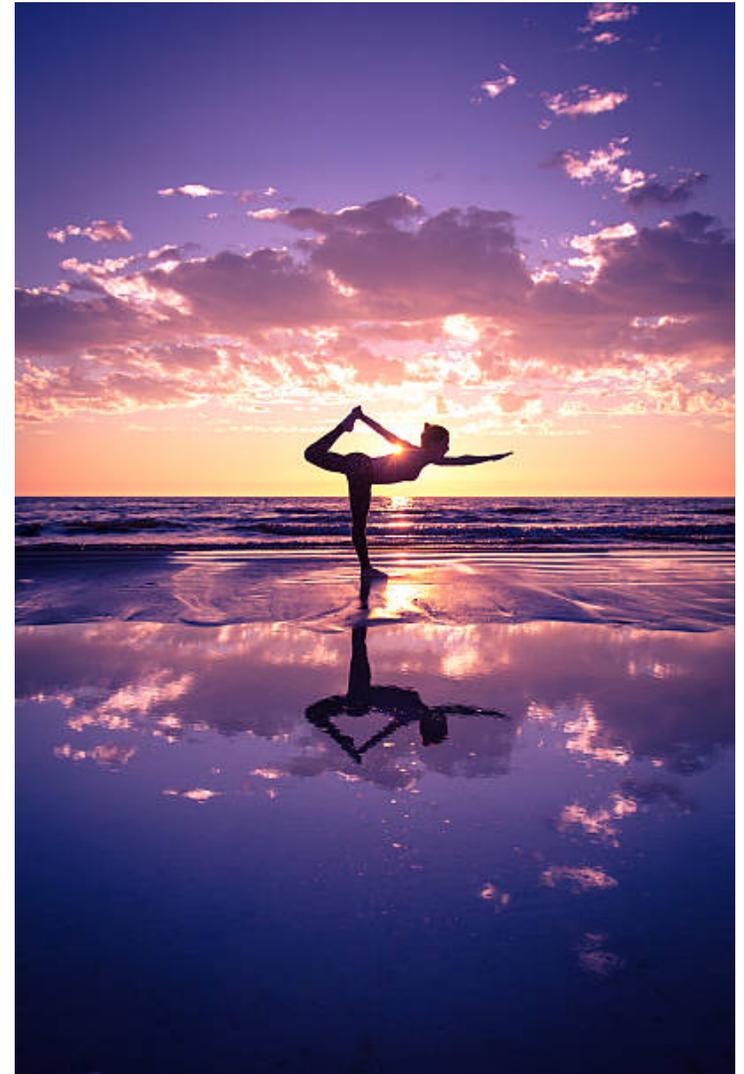
IL SENSO DI CHI, SUBENDO QUESTE FORZE, RESTA PADRONE DI SÉ



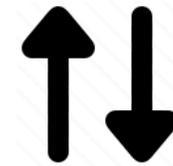
# Equilibrio dinamico tra Lavoro e Vita privata

«dinamico»  
perché soggetto a  
oscillazioni

- Ricerca di un ambiente di lavoro accogliente
- Orari che permettano di coltivare i propri interessi extra lavorativi
- Maggiore valorizzazione della flessibilità a discapito della retribuzione
- Desiderio di dare un senso, uno scopo, di credere all'importanza del contributo fornito con il proprio impiego
- Voglia di non rinunciare al proprio tempo libero ma di goderlo pienamente



Variazione della  
gerarchia dei valori



Messa in discussione  
del modello di lavoro



I datori di lavoro hanno la necessità di:

Trattenere i talenti

Attrarre  
professionisti di  
valore

*Che cosa cercano  
le mie risorse?*



*Come rendere il mio  
studio attrattivo?*

# Motivazione

## intrinseca



*La **motivazione intrinseca** si evidenzia quando una persona si impegna in un'attività perché la **trova stimolante e gratificante di per sé**, e prova soddisfazione nel sentirsi sempre più competente.*



## estrinseca



*La **motivazione estrinseca** avviene quando una persona si impegna in un'attività per scopi che sono estrinseci all'attività stessa, quali, ad esempio, **ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti o per evitare situazioni spiacevoli**, quali derisioni, punizioni o brutte figure.*

Mantenere un equilibrio dinamico comporta la  
necessità di muoversi



# ANCHE NOI VOGLIAMO IL CAMBIAMENTO?

**Che tipo di professionisti vogliamo essere?**



# La “cassetta degli attrezzi” sul lavoro

Abbassare le aspettative, non sentirsi supereroi

Imparare a gestire bene il proprio tempo

Delegare

Fare attenzione al perfezionismo

Dire dei no

Distinguere tra «occuparsi» e «preoccuparsi»

Fare le cose poco per volta, gratificandoci per averle fatte

Parlare e confrontarsi con i colleghi

Accettare di sbagliare



# La “cassetta degli attrezzi” nella vita privata

Non scappare dai pensieri stressanti ma percepirli e gestirli

Praticare esercizi di rilassamento (es. yoga, mindfulness, ...)

Curare l'alimentazione e la dieta

Prendersi cura del proprio fisico, praticare sport

Dedicare del tempo alle relazioni sociali, agli amici e al divertimento

Tenere un diario, coltivare un hobby

Danzare, dipingere, suonare uno strumento

Chiedere aiuto



# Merci beaucoup!

Emanuela Barreri

[e.barreri@studiobarreri.it](mailto:e.barreri@studiobarreri.it)

+39 335 6629629

## 31<sup>è</sup> Congrès de l'AMA | Toulouse

La révolution de la donnée, quelles opportunités pour la profession



ARC MÉDITERRANÉEN  
DES AUDITEURS