P mag.
PER LE COLLABORATRICI E I COLLABORATORI
GIUGNO 2025

Più storie su
posta.ch/attualita



Damaris von Arx si occupa della gestione, della protezione e dell'assicurazione della qualità dei dati presso PostFinance. Nel tempo libero ama dedicarsi all'arte della ceramica altomedievale. Nel Focus di questo numero ci racconta come riesce a conciliare questo hobby molto impegnativo con il lavoro al 100%.

Valuta Reka in palio per la foto più bella della tua gita

Quanto dare di paghetta?
I risultati dello studio di Post Finance

Lavoro e vita privata: come trovare il giusto equilibrio



Joana Frade (27)
Assistente del responsabile della regione Ovest e responsabile della comunicazione per la regione Ovest (alla Posta dal 2018)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
nella pasticceria ho scoperto un mondo in cui evadere dalla realtà, dilettandomi tra creatività e delizie. Da quando è scoppiata la pandemia mi sono appassionata alla pasticceria francese e adoro condividere questi momenti così dolci con i miei cari.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Ho scelto un tasso di occupazione del 70% e ogni giorno, dopo le 14:00, passo dall'universo della Posta a quello di torte, biscotti e dessert. Per preparare le mie creazioni serve del tempo e quando le settimane sono molto cariche mi organizzo per procedere un po' alla volta. Al lavoro prendo tutti per la gola: le mie colleghe e i miei colleghi adorano provare i miei dolci e per me è un piacere condividere questi momenti con loro.

Vantaggi su tutti i fronti

Se il nostro work life balance è in equilibrio, non ne traiamo vantaggio solo noi, ma anche il nostro datore di lavoro. Ci sono meno assenze, meno disdette e sul mercato del lavoro la Posta ha buone argomentazioni da presentare in tempi di carenza di personale specializzato. E, grazie alle attività di volontariato o di assistenza familiare a titolo gratuito che riusciamo a svolgere, ne beneficia anche la società svizzera.

4

Post-it

La Posta che cambia

Il Consiglio federale intende modernizzare il nostro mandato di servizio universale. Si tratta di un passo importante verso il futuro, ma cosa significa questo per noi?



24

A caccia di VIP

Scopri nelle interviste cosa hanno in comune con la Posta il campione mondiale di ciclismo Oscar Camenzind e l'autore Joël Dicker.

25 + 30

100 giorni in carica

Stefan Regli ha iniziato con il vento in poppa il suo incarico come responsabile Servizi di mobilità e AutoPostale. Nell'intervista ci racconta cosa lo ha sorpreso al suo arrivo e quale rotta intende seguire.

26

E molto altro!

Un poeta nel centro pacchi

Mathias Authier lavora nel centro pacchi di Daillens. Inoltre scrive poesie e ha pubblicato una sua raccolta.

46



La tua vita è in equilibrio?

Ci sono giorni in cui il lavoro viene prima di tutto il resto e finiamo per trascurare famiglia, amici, tempo libero e altre incombenze ed esigenze. Io lavoro a tempo parziale per poter dividere con mia moglie la custodia dei figli. Ma in alcune settimane il mio grado di occupazione del 60% non è per nulla sufficiente per finire tutto quel che devo fare in ufficio e questo mi pesa doppiamente. Momenti così non si possono evitare, ma non devono diventare la regola. Infatti, se non riusciamo a conciliare gli interessi professionali con quelli privati, a lungo andare si genera stress e la salute ne risente.

È importante ricordare che avere tempo libero dal lavoro non significa automaticamente riposarsi. Nessuno oserebbe dire che è riposante prendersi cura di un membro della famiglia, rassettare casa o fare i compiti con i figli. Per conciliare lavoro e vita privata e avere anche tempo libero da dedicare alle nostre passioni abbiamo bisogno di un datore di lavoro che conosca queste esigenze e ne tenga conto.

In questa edizione di Pmag scoprirai cosa fa la Posta per consentire al proprio personale il bilanciamento giusto tra vita professionale e vita privata.

Mischa

Mischa Stünzi
Caporedattore Pmag

Foto: Tom Huber, Adrian Brand, Biblioteca SPF di Zurigo, archivio immagini

La metà delle coppie che lavorano e hanno figli piccoli vorrebbe dividersi l'impegno familiare, ma solo il 13% lo fa davvero.

(UST, 2021)

75 su 100
sono i punti ottenuti dall'affermazione «Riesco a conciliare bene lavoro e vita privata» nel sondaggio del personale della Posta lo scorso anno: una valutazione «mediamente positiva».

(Posta, 2024)

L'**80%** dei padri che hanno figli con meno di 24 anni lavora a tempo pieno, mentre solo l'80% delle madri svolge una qualsivoglia attività lucrativa. Di queste, solo un quarto a tempo pieno.

(UST, 2024)



Damaris von Arx (34)

Data Governance Officer presso PostFinance (a PostFinance dal 2024)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
partecipo a rievocazioni storiche dell'Alto Medioevo (500-1180 d.C.) con due associazioni, Alvitur Balti e Helrunar Crafting, e mostro il mestiere di ceramista nei mercati; il prossimo appuntamento è dal 5 al 7 settembre a Hilfikon. Molti mercati iniziano già il venerdì, quindi prepariamo l'allestimento il giovedì. Può succedere che poi smontiamo tutto il lunedì o che la domenica rientriamo a casa molto tardi.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Ho un grado di occupazione del 100% e un modello flessibile, lavoro molto da casa e riesco così a pianificare bene i miei orari. Ogni settimana organizziamo riunioni del team durante le quali discutiamo anche delle assenze e delle vacanze: funziona benissimo. Con sei settimane di vacanze e ore supplementari che posso compensare, riesco a gestire al meglio lavoro e vita privata.



Spazio per quel che vuoi tu

Il work life balance ha acquisito importanza, non solo tra i giovani.

Testo: Mischa Stünzi Foto: Tom Huber

Il fenomeno riguarda tutte le fasce di età: oltre al lavoro, i giovani danno soprattutto priorità alla formazione e al perfezionamento, alla realizzazione personale e alle amicizie, mentre, una volta giunti alla «rush hour» della vita, si mette al primo posto la famiglia, che si tratti dei figli o di familiari bisognosi di assistenza. Infine, con l'avanzare dell'età entrano in gioco anche gli aspetti legati alla salute.

"Condizioni interessanti per il personale"

Che si tratti di famiglia, hobby, volontariato, perfezionamento, carriera sportiva o semplicemente di dedicare tempo agli amici o a sé stessi, qualsiasi siano le priorità dopo il lavoro una cosa è certa: la conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per molte persone. Lo sa bene anche la Posta, che si è prefissata come una delle sette ambizioni strategiche quella di offrire «condizioni interessanti per il personale».

Il **20%** del personale cambia posto di lavoro a causa di una conciliabilità insufficiente.
(Page Group, 2018)

Peter Weishaupt (63)

Fino alla fine del mese nel team Gestione, organizzazione e cultura di P, prima della meritata pensione (alla Posta dal 2001)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...

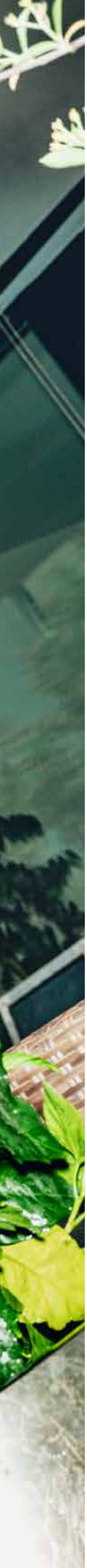
cinque anni fa ho iniziato a pensare a prepararmi al pensionamento. All'epoca dirigevo il team Trasformazione e cultura, un lavoro al 120%. Ho capito che non volevo passare direttamente da un ritmo così intenso alla pensione e con la mia responsabile ho cercato una soluzione.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.

Per prima cosa ho ridotto il mio grado di occupazione all'80% e in top sharing ho condiviso la gestione con un collega. Questo mi ha aiutato molto a delegare responsabilità, ma spesso lavoravo anche nel mio giorno libero. Per questo, dieci mesi fa ho rinunciato del tutto alla mia responsabilità direttiva e da allora lavoro solo al 50%. Mi ha sorpreso vedere con quale rapidità ho smesso di essere «importante». Ma va bene così e non mi crea alcun problema; capisco però che per altri possa essere difficile.

Cosa desidero per conciliare ancora meglio lavoro e vita privata.

Per me è andato tutto per il meglio. Ma dal punto di vista dell'organizzazione c'è stato pochissimo trasferimento delle conoscenze. Eppure, le carriere cosiddette ad arco, come la mia, avrebbero molto da offrire in questo senso. Mi sarei aspettato che si fosse attinto al mio know-how in modo più sistematico.



Conciliabilità: un lavoro di squadra

La conciliabilità tra lavoro e vita privata riguarda tutte e tutti noi. Sono passati i tempi in cui era un tema circoscritto alle madri lavoratrici. Due esperti spiegano cosa serve per armonizzare al meglio la vita privata con quella professionale.

Testo: Mischa Stünzi



Tobias Oberli, consulente presso l'ufficio specializzato UND



Lucia Lanfranconi, docente presso l'Istituto New Work della Scuola universitaria professionale di Berna BFH

"Certificato UND"

La Posta offre un ampio ventaglio di misure per conciliare lavoro e vita privata: congedo non retribuito, contributi per la custodia dei figli complementare alla famiglia, job sharing, giorni liberi per l'assunzione di cariche pubbliche e molto altro ancora. Per questo impegno l'ufficio specializzato UND ha già premiato con il suo certificato tre unità: PostFinance, Posta Immobili Management e Servizi SA e Posta I/T.

Per i datori di lavoro è importante offrire la possibilità di conciliare lavoro e vita privata», afferma Tobias Oberli. L'esperto dell'ufficio specializzato UND fornisce da dieci anni consulenza ad aziende e privati su questo tema. «Gli studi dimostrano che le collaboratrici e i collaboratori hanno maggiore motivazione e si ammalano meno. Le aziende che danno importanza all'aspetto della conciliabilità hanno meno fluttuazione, ma in compenso più innovazione».

Da un sondaggio condotto a Monaco di Baviera tra le giovani lavoratrici e i giovani lavoratori è emerso inoltre che le offerte per una migliore conciliabilità vengono valutate positivamente anche dal personale che non ne fruisce affatto. È infatti visto come un segno di maggiore stima da parte del proprio datore di lavoro.

Flessibilità e cultura

«Un tempo la conciliabilità riguardava soprattutto le madri lavoratrici che devono dividersi tra lavoro e famiglia. Oggi il termine ha una connotazione più ampia», afferma Lucia Lanfranconi, ricercatrice presso la Scuola universitaria professionale di Berna. Di base, infatti, l'attività a cui ci si dedica dopo il lavoro gioca un ruolo secondario. Poco importa che si tratti di occuparsi dei figli, seguire un perfezionamento o fare volontariato. Le esigenze che una persona deve considerare per conciliare lavoro e vita privata coincidono in gran parte, su questo la professoressa e Oberli sono d'accordo.

Una parola ricorre sempre più spesso: flessibilità. Quanto più le collaboratrici e i collaboratori possono decidere quando e dove lavorare, tanto meglio riuscirà la conciliabilità. Part time, home office e tempo di lavoro annuale sono le parole chiave. Ma cosa ne è delle nostre colleghe e dei nostri colleghi che svolgono un'attività che non permette loro di decidere orario e luogo di lavoro? Come riescono a conciliare le due dimensioni? Secondo gli specialisti, per loro è più difficile, ma non impossibile. Proprio per questi posti di lavoro è importante che le persone abbiano più voce in capitolo, come sottolinea Lucia Lanfranconi, ma servono anche soluzioni innovative.

Ruolo chiave per le e i responsabili

Tobias Oberli e Lucia Lanfranconi prendono come esempio il settore sanitario, dove sfide simili sono state affrontate molto presto per via dell'alta percentuale di donne che vi lavorano. «Oggi sappiamo quanto sia importante una cultura aziendale che persegua l'obiettivo della conciliabilità. Già partendo da questa consapevolezza si può ottenere molto», afferma Oberli. «Offerte concrete come una sala relax o un sostegno finanziario per la custodia dei figli complementare alla famiglia sono certamente importanti, ma altrettanto importante è la comprensione reciproca delle esigenze».

Lanfranconi rilancia: «Sono le persone che hanno il ruolo di responsabile a fare la differenza. Devono essere pronte ad ascoltare le richieste di conciliabilità del personale e fungere da esempio». Nel settore sanitario, inoltre, si sono rivelate efficaci misure come i giorni di blocco, la partecipazione nella stesura dei piani d'impiego, la redazione puntuale di questi ultimi e la possibilità di scambiarsi i turni.

Comunicare le esigenze

In ultima analisi, la responsabilità per la riuscita della conciliabilità non ricade unicamente sui datori di lavoro. È importante anche il contesto socio-politico e, secondo Lanfranconi, in Svizzera abbiamo dei deficit rispetto ad altri Paesi europei, in particolare scandinavi, ad esempio per quanto riguarda il congedo parentale.

«Anche le collaboratrici e i collaboratori devono impegnarsi per conciliare lavoro e vita privata», aggiunge Oberli. Ad esempio, ognuno di noi deve comunicare le proprie esigenze personali. Un'altra buona idea è quella di proporre in modo proattivo suggerimenti su come conciliare lavoro e vita privata. Lanfranconi sa tuttavia che, secondo alcuni studi, non tutte le persone hanno lo stesso coraggio: «Più mi considero "importante", più mi sento di segnalare queste esigenze». Ecco perché è bene che siano le e i responsabili a chiedere se ci sono bisogni di questo tipo.

Tanja Lipak (38)

Business analyst presso Servizi HR per la digitalizzazione e l'automazione dei processi HR (alla Posta dal 2022)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
nel mio tempo libero mi dedico interamente al cinema: scrivo recensioni, svolgo interviste e vado a festival per bäckstage.ch. A marzo di ogni anno organizzo a Berna insieme a cinque amici il festival cinematografico Kult-Attack, della durata di quattro giorni. Ho recitato nel film «Mad Heidi».

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Lavoro al 100%. Senza orari di lavoro flessibili, luoghi di lavoro flessibili (ad es. in treno o in home office) e un team molto comprensivo per quanto riguarda la pianificazione delle vacanze, i miei hobby cinematografici non sarebbero realizzabili. Un grande grazie a P41!

Cosa desidero per conciliare ancora meglio lavoro e vita privata.
Che le persone comprendano che le attività ricreative gratificanti forniscono energia e spunti per affrontare le sfide professionali (capacità di risolvere i problemi, saper pensare fuori dagli schemi). È un arricchimento reciproco.




KULT
Culture Community

“Ebbene sì: l’equilibrio tra vita professionale e vita privata è possibile anche con un impiego al 100%”

Alla Posta si candidano persone di diverse fasce d’età e in differenti fasi della vita. Ciò che hanno in comune è l’aspettativa di riuscire a conciliare vita privata e professionale. In qualità di responsabile Sourcing, Recruiting & Talents, Laurent Tornare conosce le esigenze e le offerte della Posta.

Intervista: Fredy Gasser



Laurent Tornare
Responsabile Sourcing,
Recruiting & Talents

Laurent, fino a qualche anno fa un impiego a tempo pieno era considerato la norma. Come sono cambiate le aspettative di chi si candida oggi nei confronti del mondo del lavoro?

Di fatto oggi molte persone si aspettano da un datore di lavoro maggiore flessibilità rispetto al passato, sotto diversi punti di vista. Ad esempio, soprattutto chi dispone di un’istruzione universitaria si aspetta spesso la possibilità di un impiego a tempo parziale o di lavorare ovunque e in qualsiasi momento anziché in una postazione di lavoro fissa in ufficio. Questo sviluppo è confermato anche da diversi studi. La Posta, in quanto datore di lavoro versatile, può offrire un’ampia gamma di professioni: alcune con un grado maggiore di flessibilità rispetto ad altre.

Un’addetta al recapito o un conducente di autopostali, ad esempio, non potranno mai lavorare da casa.

Sì, è vero. Tuttavia, anche in questi casi offriamo una certa flessibilità come datore di lavoro. Nel contratto collettivo di lavoro (CCL), ad esempio, sono definiti i giorni di blocco per il personale a tempo parziale che lavora nell’esercizio. Offriamo la possibilità di gestire un team in co-direzione e abbiamo molte opportunità di carriera e professionali in seno al gruppo. Tra queste rientra, ad esempio, anche il modello «cambiamento d’impiego temporaneo», che permette alle collaboratrici e ai collaboratori della Posta di lavorare per un certo periodo di tempo in un altro luogo e/o in un’altra unità.

È possibile trovare l’equilibrio tra lavoro e vita privata anche con un impiego al 100%?

Sì, certo. Le nostre condizioni d’impiego definiscono, ad esempio, una chiara separazione tra vita privata e professionale. Prevedono orari di lavoro flessibili che consentono al personale di gestire autonomamente il tempo di lavoro oppure la possibili-



Markus Steinmann (50)

Teamleader Pianificazione dei giri presso LS76, Centro di competenza Recapito e infrastruttura (alla Posta dal 1993)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
nel tempo libero pratico l'aikido, un'arte marziale giapponese. Ho raggiunto il quarto dan (cintura nera). Fino all'inizio dell'anno ero membro attivo di un'associazione in cui, oltre ad allenarmi e dare lezione una volta a settimana, sono stato presidente per 15 anni. Adesso, insieme a mia moglie, sto costruendo un nuovo dojo, una sala per l'allenamento.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Lavoro con un grado di occupazione del 90%. Questo mi dà la possibilità, ad esempio, di prendere una giornata libera dopo un fine settimana di allenamento. Inoltre approfitto dell'orario di lavoro flessibile presso la Posta. In questo modo posso tenermi il pomeriggio libero, a partire da una certa ora, per arrivare puntuale agli allenamenti. Il mio responsabile mi concede un ampio margine di manovra per dare il meglio sia nel lavoro sia nel mio hobby.

tà di fruire di un congedo non retribuito, 18 settimane di congedo maternità e 4 settimane di congedo per l'altro genitore (ex congedo paternità) o di congedo di adozione. A ciò si aggiungono il sostegno finanziario per la custodia dei figli complementare alla famiglia, il sostegno nella cura dei familiari e soluzioni eque per le assenze retribuite in caso di determinati eventi, come una malattia improvvisa di una figlia o un figlio. Formiamo anche chi riveste un ruolo di responsabile affinché sappia gestire persone in tutte le diverse fasi della vita e presti attenzione alla salute del personale.

Ci sono esigenze diverse in termini di conciliabilità nelle diverse fasi della vita?

Non è solo la generazione Z ad avere questa necessità. Osserviamo l'esigenza di conciliabilità in tutte le fasce di età. I motivi possono variare a seconda della fase della vita e della persona: famiglia, attività accessoria, hobby, cura dei familiari.

I nuovi modelli di lavoro richiedono anche nuovi modelli gestionali. In che misura affrontiamo questo argomento nel processo di candidatura garantendo che le nostre e i nostri responsabili sostengano questa cultura?

A livello di quadri spesso accade che anche i dirigenti vogliano conciliare lavoro e vita privata. Un esempio: tra il 2022 e il 2024 il numero dei duo di gestione che si suddividono la responsabilità direttiva è passato da 68 a 106. I quadri sono importanti perché trasmettono il messaggio della conciliabilità al personale e possono fungere da esempio.

Daniela coniuga Posta e politica:

“A volte devo definire delle priorità”

Daniela Pollinger è Teamleader dell’ufficio di recapito St. Niklaus (VS) ed è impegnata a livello politico. La sua quotidianità è un esercizio di equilibrio tra ufficio di recapito, consiglio comunale e sala riunioni. Ecco come concilia questi mondi.

Testo: Lena Zweifel

Daniela, oltre a lavorare alla Posta sei consigliera comunale a St. Niklaus, supplente nel Gran Consiglio e membro della direzione di partito dell’UDC Alto Vallese. Collezioni cariche politiche?

Assolutamente no. Si tratta di cariche che ho assunto nel tempo. Mi interesso di politica e ritengo importante che qualcuno ricopra le cariche pubbliche. Così sono diventata consigliera comunale. Poi mi è stato chiesto se potevo assumere altri incarichi ed eccomi qui.

È sicuramente un lavoro impegnativo. Puoi darci qualche dettaglio in più?

La direzione del partito si riunisce quattro volte all’anno, il consiglio comunale ogni due settimane. Anche nel settore dell’edilizia, di cui sono responsabile, si tengono le sedute ogni due settimane. A ciò si aggiungono a volte collaudi o altre riunioni. Inoltre partecipo a tutte e sei le sessioni annuali del Gran Consiglio, e queste le prepariamo previamente nel nostro gruppo parlamentare.

Come riesci a conciliare tutto questo con la tua funzione di Teamleader?

Lavoro solo al 60% con orari flessibili. Il recapito inizia la mattina presto, così nel tardo pomeriggio rimane tempo per la politica. Di solito posso pianificare gli appuntamenti. Si tratta però di un esercizio di equilibrismo, soprattutto quando accade qualche imprevisto. Ad esempio questa primavera, quando nel Vallese c’è stata una forte nevicata e nella nostra regione di recapito sono state chiuse alcune strade. Si tratta di situazioni in cui devo dare la priorità a cose che non avevo pianificato. Se rimando degli appuntamenti per sostituire qualcuno, ho bisogno di comprensione da entrambe le parti.

E il personale? Essere a capo del team significa avere responsabilità.

Condivido la posizione con una collega e insieme siamo responsabili degli uffici di recapito di Mattertal, Stalden e Saastal. Una buona comunicazione e comprensione sono importanti sia tra di noi sia nei confronti del personale. In questo modo garantiamo che un responsabile sia sempre raggiungibile.

Politica e un lavoro come responsabile team. Riesci ogni tanto a staccare la spina?

Ci sono settimane molto intense in cui devo riconoscere a me stessa che così non va bene e che ho bisogno di tempo per me. Allora cerco di concedermi una serata o un fine settimana libero con il mio compagno. Abbiamo uno chalet nelle Prealpi, mi basta passarci 24 ore per resettare tutto. Lì posso passare il tempo senza dovermi attenere a un programma prestabilito e dedicarmi alla mia occupazione preferita: leggere un libro.



Daniela Pollinger (53)
Responsabile del team di recapito St. Niklaus (dal 2018 alla Posta)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
non può essere altrimenti.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Orari di lavoro flessibili e comprensione da entrambe le parti.

René Böni (61)

Consulente clienti nella filiale di Zurigo Witikon (alla Posta da oltre 40 anni)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
devo essere in forma anche nei fine settimana per prendermi cura di mio figlio adulto. Ha bisogno di assistenza 24 ore su 24.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Lavoro all'80% e da anni ho il giovedì libero. Anche per me è importante avere buone condizioni d'impiego e colleghi disponibili. E poi, una parte fondamentale: mia moglie! Insieme siamo un team fantastico.

Cosa desidero per conciliare ancora meglio lavoro e vita privata.
Ho avuto la possibilità di confrontarmi con altre persone che si occupano di familiari. È stato molto utile. Forse la Posta potrebbe promuovere questi scambi.



René si prende cura del figlio: “I miei colleghi mi hanno sempre sostenuto”

Tra francobolli da incollare e piaghe da medicare. Durante la settimana René Böni lavora come consulente clienti nella filiale di Zurigo Witikon. Nel fine settimana si prende cura del figlio (22 anni). Ecco perché per lui il lavoro è più un aiuto che un peso.

Intervista: Timon Stuber

René, a cinque anni tuo figlio ha contratto un virus che gli ha provocato danni al cervello. Da allora ha bisogno di assistenza 24 ore su 24. Come ti occupi di lui?

Durante la settimana mio figlio è ospite di una casa di cura dove riceve un’ottima assistenza. Trascorre i fine settimana a casa con il fratello minore, mia moglie e me. Siamo felici di averlo spesso con noi. Allo stesso tempo, a volte è molto impegnativo. Assistiamo nostro figlio giorno e notte. Frulliamo i suoi pasti e glieli somministriamo tramite una sonda gastrica, così come l’acqua e i farmaci. Durante la notte lo cambio di posizione ogni tre ore. Sosteniamo nostro figlio anche come curatori, il che comporta molto lavoro amministrativo, con cui riempiamo un raccoglitore dopo l’altro.

Lavori con un grado di occupazione dell’80% e fornisci consulenza alla nostra clientela allo sportello. Di cosa hai bisogno per conciliare tutto?

Ci prendiamo cura di nostro figlio già da 17 anni. È ospite della casa di cura da ormai cinque anni, il che alleggerisce enormemente la vita quotidiana della nostra famiglia. Apprezzo che sul lavoro mi si dimostri comprensione, per me è fondamentale. Ad esempio, voglio essere raggiungibile direttamente per mia moglie, in modo da poter reagire e aiutare rapidamente in caso di necessità. Allo stesso tempo ho bisogno di poter pianificare. Il giovedì ho il giorno libero e lo dedico totalmente alla famiglia e alla casa. Così quel giorno mia moglie può lavorare.

Lavori alla Posta da oltre 40 anni. Hai potuto contare sul supporto dell’azienda fin dall’inizio?

Fortunatamente i miei responsabili e i miei colleghi del team hanno sempre mostrato comprensione per la mia situazione. Così ho potuto lavorare all’80% e avere il giovedì libero quando era ancora piuttosto insolito. Negli anni le cose sono senza dubbio migliorate. Dal 2021 il contratto collettivo di lavoro della Posta prevede la possibilità di fissare in modo vincolante giorni liberi durante la settimana, insieme al responsabile e al team.

Assistenza a un familiare e lavoro: spesso manca il tempo per sé stessi. Come gestisci questo aspetto?

Quando si assume una tale responsabilità, si è sempre sotto pressione. Il tempo per gli amici, la famiglia e per sé stessi diventa molto, molto raro. È così anche per me. Il lavoro alla Posta può essere duro. Ma mi ha sempre dato molto. C’è un’ottima organizzazione e incontro tante persone gentili. Alla fine della giornata di lavoro sono soddisfatto perché ho fatto un sacco di cose. Al lavoro posso fare il pieno di energie per affrontare la giornata di assistenza, che può essere impegnativa e imprevedibile. Da quando mio figlio è nella casa di cura durante la settimana, il giovedì posso prendermi del tempo anche per me. Sono tornato a praticare sport in un’associazione. E sono felice di poter trascorrere più tempo con mia moglie e nostro figlio minore.

“Ho dovuto imparare a staccare dal lavoro quando tornavo a casa”

Responsabile dello svolgimento dell’esercizio per Servizi di mobilità insieme a un’altra persona, quindi in top sharing, è mamma di due bambini di 8 e 5 anni e vive a Ginevra. Tra un impegno e un altro, le sue giornate sono organizzate al minuto e procedono a un ritmo molto intenso.

Intervista: Nathalie Zenklusen

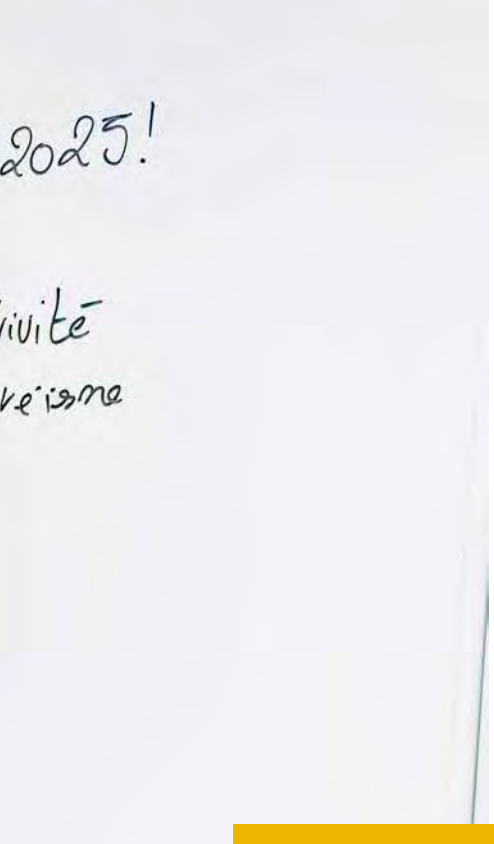


Delphine, nella quotidianità riesci a conciliare vita privata e familiare con un lavoro molto esigente, mettendoci sempre tanta energia. Qual è il tuo segreto?

Ho dovuto imparare a staccare del tutto dal lavoro una volta uscita dall’ufficio. A casa, infatti, mi aspetta un altro impiego a tempo pieno: quello di moglie e mamma. Assaporo ogni istante. Mio marito è molto presente, e questo rende tutto più semplice nel quotidiano. In più, amo profondamente il mio lavoro. Faccio parte di un team in cui regnano fiducia e buon umore, e in cui il confronto umano è sempre al primo posto. Da dove attingo la mia energia? Proprio da tutte queste relazioni.

Potresti descriverci una tua giornata tipo? Come riesci a far combaciare tutti i vari impegni?

Per me la sveglia suona alle 5:00 in punto. Saltata giù dal letto, preparo la colazione per tutti e la merenda, faccio una doccia veloce e hop, alle 6:30 sono già sul treno. Il tragitto casa-lavoro è un momento strategico, in cui ne approfitto per fare chiamate, rispondere alle e-mail e fare il punto della situazione con i miei team. La giornata prosegue a suon di riunioni e incontri sul territorio. Poi, durante il viaggio di ritorno, è il turno delle questioni amministrative da sbrigare e della spesa online. Tornata alla base, a Ginevra, sono mamma full time e via con docce, preparazione della cena, cena, giochi, compiti e favola della buonanotte. Alle 21:00 sono tutti a letto e in casa cala il silenzio. La mia formula magica? Avere un’ottima organizzazione e poter contare su un buon lavoro di squadra a casa.



Delphine Mery (40 anni)

Co-responsabile Svolgimento dell'esercizio presso Servizi di mobilità; durante la fase di riorganizzazione anche responsabile del settore Ovest (alla Posta dal 2022)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
la famiglia è la mia ancora di salvezza. La sfida più grande? Dividersi tra vita professionale e privata senza sensi di colpa. Il mio segreto? Essere sempre organizzata, saper dire anche di no e ritagliarmi momenti solo per me.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Grazie al top sharing, al lavoro da casa e a un'organizzazione a dir poco rigorosa riesco a gestire le giornate in base ai miei impegni. Al lavoro posso contare sul prezioso aiuto del mio team e della persona con cui condivido il ruolo di responsabile, e a casa io e mio marito siamo una vera squadra.

Cosa desidero per conciliare ancora meglio lavoro e vita privata.
Mi piacerebbe che sul lavoro ci fosse ancora più flessibilità (job sharing, lavoro da casa) e che la società fosse più aperta. Ogni persona deve essere nella condizione di poter trovare il proprio equilibrio senza essere giudicata, a prescindere che lavori al 50 o al 100%.

In questo momento sei spesso in viaggio per lavoro; come vivono i tuoi figli questa situazione?

Bisogna trovare un equilibrio: i miei figli sanno che quando sono a casa sono molto presente e il loro papà fa tanto. I bambini seguono una routine ben precisa e io cerco di esserci sempre nei momenti più importanti, come i saggi e le recite, l'ora della favola della buonanotte o quando stanno poco bene.

Quando capitano imprevisti legati ai tuoi figli trovi comprensione nel tuo team?

Sempre. Lavoro in un'azienda caratterizzata da profonda umanità e insieme a un team altrettanto umano, in cui ci sosteniamo a vicenda. Posso modificare i miei orari oppure lavorare da casa, se serve. La chiave di tutto è essere trasparenti, avvisare il prima possibile e poter contare su un'altra persona che ricopre la nostra stessa funzione.

Qual è l'aspetto più difficile?

Doversi dividere sempre tra mille cose e dover prendere decisioni sia sul piano privato sia su quello professionale.

Cosa fai per staccare un po' e ricaricare le energie?

Per mantenere il mio equilibrio, cerco di ritagliarmi del tempo per piccoli rituali che mi fanno stare bene. Nel weekend è d'obbligo un'uscita in montagna, per svolgere varie attività tutti insieme oppure singolarmente. Per me è un momento per respirare e ricentrarmi. Durante le vacanze scolastiche i bambini vanno spesso dai nonni, così insieme a mio marito abbiamo del tempo come coppia. Queste pause sono preziose e mi permettono di ricaricare le batterie per poi ripartire al meglio.

Desideri aggiungere qualcosa?

Vorrei concludere dicendo che per me conciliare carriera e famiglia è assolutamente possibile. Per farlo, però, serve un vero e proprio lavoro di squadra: in coppia, con il proprio datore di lavoro e con la società. Sostenere genitori attivi è un vantaggio per tutti.

Figli sotto custodia esterna? Richiedi subito una partecipazione ai costi per il 2024.

Se affidi i tuoi figli alle cure di terzi durante l'orario di lavoro, la Posta versa un contributo per le spese. Invia il modulo compilato entro il 30 giugno 2025 all'indirizzo indicato o per e-mail a **hrservices@posta.ch**.

Il modulo è disponibile qui

oppure rivolgiti alla tua o al tuo responsabile o a Servizi HR: 058 667 11 22.

“Il programma atleti di PostFinance è esemplare”

Le sportive e gli sportivi come Seraina Kaufmann devono conciliare allenamenti, competizioni e professione. Ciò richiede flessibilità da parte del datore di lavoro, come spiega l’ex calciatore Beni Huggel. Con la sua rete Athletes Network accompagna le atlete e gli atleti nel loro inserimento nel mondo del lavoro, anche grazie a una partnership con PostFinance.

Testo: Mischa Stünzi



Sara Ferroni intervista Beni Huggel.

Non tutte le atlete e gli atleti di alto livello possono vivere di sport, ma spesso manca il tempo per un lavoro a tempo pieno. Ed è qui che entra in gioco la partnership tra PostFinance e Athletes Network. Insieme creano opportunità per conciliare lavoro e sport e per affrontare la fase di vita che seguirà alla carriera sportiva. Ne parlano Beni Huggel, cofondatore di Athletes Network, e Sara Ferroni, responsabile Sviluppo del personale, dei team e dell’organizzazione presso PostFinance.

Sara: «Beni, cinque anni fa hai lanciato Athletes Network. Da cosa è nata la tua idea?»

Beni: «Alla fine della carriera calcistica mi sono reso conto che non era facile passare ad altro, dopo aver praticato sport ad alto livello. Tuttavia, parlando con esperti del mondo dell’imprenditoria, ho capito che gli sportivi sono molto ricercati, anche se il loro curriculum spesso non è perfettamente adatto.»

«Per prima cosa abbiamo capito che non dovevamo aspettarci un CV tradizionale. Ma ci siamo presto resi conto che le atlete e gli atleti avevano molto da darci: uno spiccato orientamento alle prestazioni, spirito di gruppo, concentrazione e resistenza allo stress, tutte qualità in linea con la nostra cultura e i nostri valori. Ecco perché il vostro progetto ci ha colpito.»

«Dalla sua creazione, abbiamo leggermente ampliato questo concetto e, oltre a chi ha concluso la propria carriera sportiva, assistiamo anche atleti di alto livello ancora in attività. Non tutti hanno il privilegio di poter vivere di sport. Molti lavorano a tempo parziale e dipendono dalla flessibilità del datore di lavoro: se hai una gara alla sera, non puoi lavorare fino alle 17:00.»

«Questa flessibilità è fondamentale per conciliare lavoro e vita privata ed è un concetto profondamente radicato presso PostFinance, indipendentemente dalla situazione. Le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori, ad esempio, lavorano nel momento e nel luogo più adatti alla funzione che svolgono. Anche il tempo parziale è molto diffuso. Il programma atleti va



Seraina Kaufmann (25)

Trainee del programma atleti nella comunicazione aziendale di PostFinance (a PostFinance dal 2025)

La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
gioco nell'FC Winterthur nella Lega Nazionale B. Inoltre, sono allenatrice delle categorie U14-U21 femminili e mi occupo delle sedute mattutine. Per raggiungere i miei obiettivi nel calcio, ho bisogno di orari di lavoro flessibili e di un grado di occupazione ridotto.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Grazie alla partnership tra Athletes Network e PostFinance ho la possibilità di svolgere il trainee con un grado di occupazione del 60% e di dedicare tempo al calcio. Quando ci sono ritiri e partite, devo poter prendere dei congedi all'ultimo momento. Le HR e il mio ambiente di lavoro conoscono tuttavia bene le mie esigenze di sportiva.

ancora oltre: chi vuole assumere qualcuno che ha aderito al programma si impegna a offrire la flessibilità necessaria.»
«Anche per questo il programma atleti di PostFinance è esemplare. Siamo lieti di citarvi davanti ad altre aziende come impresa che si distingue per le buone pratiche in questo settore. Mi ha fatto particolarmente piacere sentirti dire di recente che, al termine del programma, offrite un posto di lavoro a molti atleti.»

«Sì, facciamo tutto il possibile per assumerli. Ne è prova, attualmente, il caso di Benjamin Meschke, giocatore di pallamano del Wacker Thun, che ha ottenuto un impiego fisso ancora prima della fine del programma. Ma dimmi un po': cosa vi dicono le sportive e gli sportivi del nostro programma?»

«Molti sono grati. Sanno di non presentarsi con un curriculum convenzionale e di aver bisogno di un datore di lavoro che dia loro una possibilità.»

«Ce ne accorgiamo anche noi. Le atlete e gli atleti dimostrano grande impegno e concentrazione sul posto di lavoro. Sono focalizzati su ciò che stanno facendo.»

«Chi pratica sport impara a concentrarsi, a fornire una prestazione quando è richiesto. Ma nessuno si concentra tutto il giorno su una gara. Le mie partite della Champions League iniziavano alle 20:45 e fino a quell'ora la giornata era lunga. Spesso desideravo avere qualcosa da fare. Alcuni studi dimostrano addirittura che le prestazioni sportive migliorano se, parallelamente, ci si occupa anche di altro.»

Scopri di più sulla collaborazione con Athlets Network nel video...

... e nel podcast (disponibili solo in tedesco)

Vinci la cosa più preziosa: il tempo

Nel Focus di questo numero hai scoperto cosa fa la Posta per consentire al proprio personale di conciliare lavoro e vita privata e cosa puoi fare tu per raggiungere un buon equilibrio. Poiché il tempo è spesso il fattore critico in questo gioco di equilibri, è proprio ciò che mettiamo in palio: partecipa al quiz e vinci un buono per un servizio di pulizia. Avrai così più tempo da dedicare a te e ai tuoi cari.

1. In quale film ha recitato Tanja?
a) Mad Heidi
b) Crazy Helvetiac
c) Insane Tell

2. Quale epoca fa rivivere Damaris?
a) Età della pietra
b) Antichità
c) Medioevo

3. Quale carica riveste Daniela?
a) Capitana dei vigili del fuoco volontari
b) Consigliera comunale di St. Niklaus
c) Formatrice presso gli addetti alla circolazione

Partecipa e vinci!

Mettiamo in palio tre buoni di Batmaid del valore di 100 franchi ciascuno. Un aiuto domestico professionale può fare le pulizie a casa tua, stirare, lavare o pulire i vetri, in base alle tue esigenze e quando lo preferisci.

Rispondi alle domande e invia la tua risposta con oggetto «Tempo» a **redazione@posta.ch**. Termine ultimo di partecipazione: 31 luglio 2025. In bocca al lupo! (STÜ)



Eric Bastian (30)

Responsabile team Ufficio di recapito Chexbres (VD) (alla Posta dal 2019)

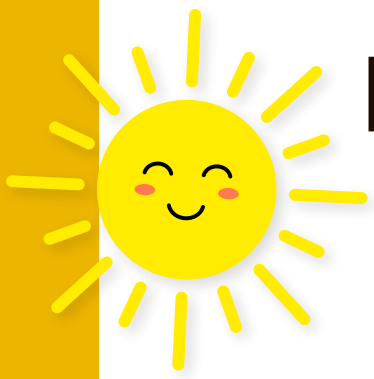
La conciliabilità tra lavoro e vita privata è importante per me perché...
solo così ci si può sentire bene. Per riuscirci, bisogna trovare il proprio equilibrio in base alla situazione che si vive. Nel tempo libero mi piace realizzare bracciali personalizzati. Queste creazioni mi permettono di condividere la mia passione con gli altri e regalare un sorriso alle persone a cui sono destinate.

Ecco come riesco a conciliare lavoro e vita privata.
Anche se lavoro a tempo pieno, riesco comunque a trovare del tempo per condividere la mia passione con gli altri. Al momento alla Posta ho la possibilità di lavorare in orari compatibili con tutto questo, senza il bisogno di ricevere permessi specifici.

Post-it

Le notizie da non perdere

Offerte estive per i bambini della Posta



Le vacanze estive si avvicinano e con loro la domanda che ogni anno assilla molti genitori: come tenere occupati bambini e bambine in questo periodo? Ecco tre proposte.



ActiveWeek, Éclépens: dall'11 al 15 agosto

La Posta organizza la ActiveWeek con il partner IdéeSport e si fa carico dei costi. Alla CossArena di Cossonay, le bambine e i bambini tra i 6 e i 12 anni vivranno una settimana all'insegna del gioco, dello sport e del divertimento. Le ragazze e i ragazzi tra i 14 e i 17 anni possono candidarsi come junior coach e guadagnare 60 franchi al giorno. I genitori accompagnano i bambini al centro logistico di Éclépens tra le 6:00 e le 7:00 di mattina o direttamente alla CossArena tra le 8:00 e le 8:45 per poi riprenderli tra le 13:00 e le 13:30 nella CossArena o tra le 16:30 e le 17:30 presso il centro. L'offerta è rivolta soprattutto al personale delle sedi di Éclépens e Daillens.

Per qualsiasi domanda scrivi a activeweek@posta.ch. **Ma non è tutto:** durante le vacanze autunnali, dal 6 al 10 ottobre, verrà organizzata una ActiveWeek presso il centro logistico Zurigo-Mülligen.

Vai all'iscrizione

Settimana di vacanze PostFinance, Berna: dal 7 all'11 luglio

Con la «settimana di vacanze» a Berna e il sostegno di offerte di custodia individuali a livello regionale, PostFinance solleva le mamme e i papà che lavorano dall'onere di organizzare la custodia dei figli per cinque giorni. Possono aderire all'iniziativa le bambine e i bambini di età compresa tra i 6 e i 13 anni. Ad attenderli troveranno un programma vario e divertente. La settimana di vacanze è un'offerta esclusiva per il personale di PostFinance. Ma attenzione: restano solo pochi posti disponibili!

"Girls Go Digital", Berna: dal 15 al 17 luglio

Nel workshop di PostFinance, ragazze di età compresa tra i 12 e i 15 anni che mostrano un primo interesse per la tecnologia e la programmazione si immergono in modo ludico nel mondo dell'IT. In tre giornate ricche di attività, imparano ad esempio quali sono le caratteristiche di una buona pagina web, cosa significa programmare in Python e come la sicurezza cibernetica è legata alla crittografia e agli attacchi informatici. In questo modo sviluppano il pensiero creativo e la capacità di risolvere i problemi e realizzano le proprie idee con l'assistenza di specialiste e specialisti IT. Il workshop gratuito è rivolto alle figlie di collaboratrici e collaboratori di tutto il gruppo. Ci sono ancora posti disponibili.

Iscrizione e ulteriori informazioni

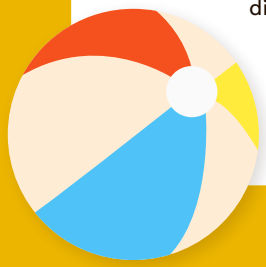


Illustrazione: iStock



A filo d’acqua, ma in sicurezza

Estate fa rima con passeggiate. Nelle giornate più calde, i sentieri che costeggiano laghi, ruscelli e cascate invitano all’avventura, al relax e al contatto con la natura, esperienze ideali per le famiglie.

Da una rilassante passeggiata lungo il fiume Maggia al sentiero ombreggiato che attraversa la gola dell’Areuse nel Giura neocastellano fino all’imponente cascata di Staubbach nei pressi di Lauterbrunnen, la Svizzera è ricca di sentieri escursionistici lungo i corsi d’acqua. Ce n’è davvero per tutte le età e tutte le condizioni.

Godersi l’acqua in sicurezza insieme alla lontra Laura

La lontra Laura è uno dei nove simpatici animali che fanno da guida alle nostre proposte di itinerario specifiche a seconda del tipo di escursionista. I bambini sono attirati dall’acqua: anche Laura lo sa!

Ecco alcuni consigli per divertirsi in sicurezza:
- Non lasciare i bambini incustoditi vicino all’acqua, soprattutto se la corrente è forte o i sassi scivolosi.
- Indossare scarpe robuste con una suola ben profilata per procedere con passo sicuro.
- Approfittare dei punti di sosta lungo le rive per concedersi una pausa e immergere i piedi nell’acqua.

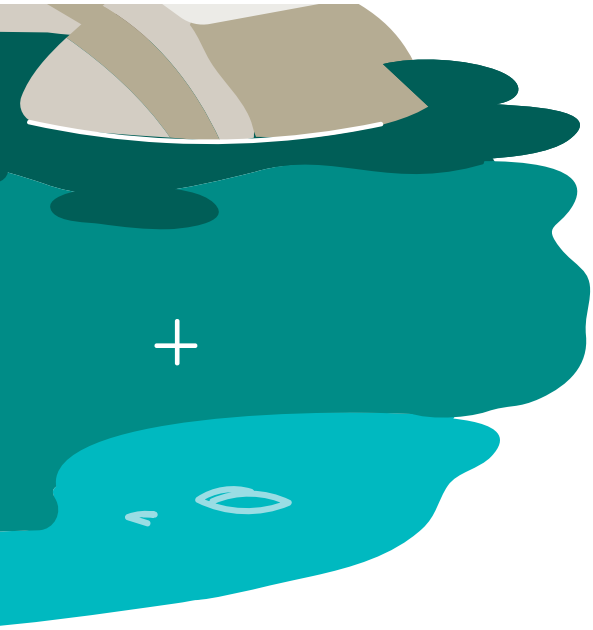
Nel 2024 circa il 13% degli infortuni non professionali del personale è avvenuto durante un’escursione. (SD)



Consiglio: sulla cartina delle escursioni 2025 della Posta troverai numerosi itinerari adatti alle famiglie. Ordinala subito gratuitamente e prepara lo zaino!

Su StayFit troverai una serie di consigli per aumentare la tua sicurezza e un test di autovalutazione per verificare se sei abbastanza in forma per affrontare la prossima escursione.

Immagine: Christoph Frei Foto: iStock



Estate, sole e... protezione!

L'estate è arrivata, il sole splende e tu stai facendo il tuo giro di recapito o ti stai gustando la pausa pranzo in maniche corte. Non dimenticare di proteggere la pelle dal sole! Testa subito le tue conoscenze con il nostro quiz sulla protezione solare. (LZ)

1. Quale affermazione relativa al sole e alla protezione solare è falsa?

a) Gli effetti dannosi del sole sono causati dai raggi UV che possono aumentare il rischio di tumori della pelle.
b) L'intensità dei raggi UV varia a seconda della stagione, dell'altitudine e del modo in cui vengono riflessi nell'ambiente. Possono inoltre penetrare anche attraverso le nuvole.
c) Gli abiti non proteggono dal sole: pertanto non è importante indossare cappelli o indumenti che coprono punti sensibili come le orecchie e le spalle.

2. Qual è la migliore protezione solare naturale?

a) L'ombra. Un posto all'ombra ti protegge dal sole e dai raggi UV.
b) L'acqua. L'acqua riflette i raggi UV. Avere la pelle bagnata protegge dal sole.
c) La neve. Nevica solo quando fa freddo e le basse temperature causano il congelamento dei raggi UV.

3. Quali raggi UV non esistono?

a) I raggi UVA, che fanno invecchiare la pelle più velocemente.
b) I raggi UVB, che provocano scottature.
c) I raggi UVZ, che fanno venire molta sete.

Durante il giro di recapito, andando al lavoro o nel tempo libero, con la giusta protezione puoi goderti il sole in totale sicurezza. Qui a fianco trovi le risposte esatte al quiz. Consigli pratici su come proteggerti dal sole e ulteriori informazioni sul cancro della pelle sono disponibili qui:

Soluzioni: 1c, 2a, 3c

Concorso



L'acqua protagonista delle vostre foto

Hai scattato una bella foto durante una gita sul fiume, vicino a una cascata selvaggia, sulle rive scintillanti di un lago o mentre i tuoi figli sguazzano felici in acqua? Allora partecipa al nostro concorso!

Invia il tuo scatto più bello entro il 15 luglio 2025 a escursionismo@posta.ch con oggetto «Foto a tema acqua». Le tre foto migliori saranno pubblicate nel prossimo Pmag e si aggiudicheranno **valuta Reka per un valore di 100 franchi** ciascuna.

Il digitale approda nel servizio universale: ecco cosa prevede il Consiglio federale

Il Governo vuole modernizzare il nostro mandato di servizio universale. Ecco cosa potrebbe cambiare per noi.

Ad aprile il Consiglio federale ha proposto alcune novità nel servizio postale universale. Politica e associazioni possono ora prendere posizione in merito. Anche la Posta si esprimerà nel dettaglio sulla proposta, ma accoglie con favore l'orientamento di fondo indicato. Ecco cosa devi sapere sulla proposta.



Lettera ibrida

La Posta dovrà recapitare le lettere anche in formato digitale. La clientela potrà registrarle in formato digitale e inviarle agli indirizzi postali. Sarà poi il destinatario dell'invio a scegliere se il recapito dovrà avvenire in formato cartaceo o digitale. La nuova lettera ibrida non è un'e-mail: un sigillo digitale garantisce che mittente e destinatario siano verificati e che il contenuto non sia stato modificato; una marcatura oraria attesta il momento in cui l'invio è stato accettato. L'offerta si basa sulla piattaforma ePost già utilizzata dalla nostra clientela commerciale. Se si desidera un recapito fisico, la lettera verrà stampata e recapitata come di consueto.



Tempi di consegna

I requisiti normativi relativi ai tempi di consegna di lettere, pacchi e giornali andranno uniformati al 90%. Questo ci concederebbe un margine di manovra più ampio in caso di eventi straordinari come la cancellazione di treni e la chiusura di gallerie e ci consentirebbe di orientare le nostre capacità all'esercizio regolare. Ciò non significa però che non saremo più puntuali: al contrario, continueremo a offrire l'elevata qualità di sempre e a superare nettamente i requisiti minimi.



Concetto di insediamento

Il recapito verrà effettuato in tutti gli insediamenti abitati tutto l'anno anziché nelle abitazioni abitate tutto l'anno, come avviene oggi. La modifica interesserebbe il 2% circa delle economie domestiche svizzere, che usufruirebbero di soluzioni di recapito alternative. Il passaggio avverrà nell'arco di dieci anni.



Traffico dei pagamenti

Nel settore finanziario il Consiglio federale desidera ampliare il servizio universale nell'ambito del traffico dei pagamenti digitale. In Svizzera il traffico dei pagamenti è già oggi fortemente digitalizzato. Per questo PostFinance offre alla sua clientela diversi servizi digitali in questo settore, come e-finance, la PostFinance App, TWINT e le carte di pagamento.

Testi: Anna Faoro, Norina Brun, Mischa Stünzi

Da campione del mondo di ciclismo a postino

Conclusa la carriera da ciclista professionista, Oscar Camenzind, campione del mondo di ciclismo su strada nel 1998, afferma di aver trovato un nuovo equilibrio e di essere rinato grazie al lavoro alla Posta e alla passione per la montagna. Ecco la sua storia.



Oscar, nel 1998 sei stato incoronato campione del mondo di ciclismo a Valkenburg, nei Paesi Bassi. Come hai vissuto quel momento?

Chi mi sta vicino dice che quel giorno ero particolarmente sicuro di me e sostenevo: «Se non ce la faccio oggi, non ce la farò mai». Le condizioni avverse, come quelle di quel giorno, erano la mia specialità. Sapevo che gli altri non amavano la pioggia, mentre io, per lavoro, ero abituato a essere performante anche con il maltempo.

Nel 2004 la tua carriera sportiva si è conclusa in modo repentino. Come hai superato quel momento?

Ero ancora pieno di energia e cercavo di organizzare la mia vita in modo diverso. Grazie al lavoro alla Posta e andando in montagna nel tempo libero sono riuscito a trovare un nuovo equilibrio e sono rinato. Ho dato un taglio netto con il passato e ho cercato e trovato qualcos'altro. Per me la montagna è stata la migliore terapia.

Oggi sei addetto al recapito sul lago dei Quattro Cantoni. Come sei arrivato alla Posta?

Ho seguito l'apprendistato in azienda. Dopo la carriera sportiva, mentre sorseggiavo un caffè, ho saputo che stavano cercando personale. Per scherzo ho detto: «Ma cosa aspettano a chiamarmi?». Ed ecco che il buralista postale di Gersau mi ha telefonato per sapere quando volevo iniziare.

Cosa ti piace del tuo lavoro?

Apprezzo la vicinanza alle persone, il fatto che ogni tanto ci si prenda del tempo per scambiare due chiacchiere. Sono pronto ad ascoltare e a volte mi capita che le persone mi confidino i loro problemi. Qui la figura del postino è ancora molto apprezzata.



Nel 1998 Oscar Camenzind, «Ösi» per gli amici, si è laureato campione del mondo di ciclismo. Nello stesso anno ha vinto il Giro di Lombardia ed è stato eletto sportivo svizzero dell'anno. Nel 2000 si è aggiudicato il Tour de Suisse e nel 2001 la Liegi–Bastogne–Liegi, grande classica del ciclismo. Nel 2004 ha terminato la sua carriera dopo essere risultato positivo al doping.

Una bella pedalata per una città meno inquinata

Non bisogna per forza diventare campioni del mondo: la bicicletta può essere il mezzo di trasporto ideale anche per i pendolari. La Posta ti aiuta a spostarti in modo sostenibile (anche se preferisci viaggiare sui mezzi pubblici, anziché montare in sella). Come? Scoprilo su **web.post.ch/pendolari**.

Foto: Maurice Haas, Wikimedia Intervista: Mark Bachmann



“Ogni giorno gli autopostali percorrono una distanza pari a dieci volte il giro del mondo”

Stefan Regli (50 anni) lavora per la Posta da oltre 30 anni. A febbraio è passato dalla logistica alla mobilità e da allora dirige l’unità del gruppo Servizi di mobilità. Come è arrivato fin qui, cosa lo colpisce e quali sono le sue priorità?

Intervista: Katharina Merkle

Stefan, sei a capo di Servizi di mobilità da oltre quattro mesi. Com’è stato iniziare questo nuovo percorso?

Interessante e stimolante. L’organizzazione sta attraversando una delle più grandi trasformazioni della sua storia. L’obiettivo è costruire le basi per l’attuazione della strategia, motivo per cui nelle prime settimane mi sono occupato intensamente anche di questo aspetto, oltre che dei mercati e dei modelli di business di MS. Centrale è stata anche la conoscenza di colleghe e colleghi in tutta la Svizzera.

Di colpo sei diventato un attore importante nel settore dei trasporti pubblici e della mobilità in Svizzera. Cosa ti ha colpito e cosa ti ha sorpreso?

Direi piuttosto impressionato. Per far sì che il trasporto pubblico offra a chi viaggia un’esperienza fluida e senza soluzione di continuità è necessario che un numero incredibile di ingranaggi si incastri l’uno nell’altro. Personalmente, ad esempio, finora non mi ero mai posto il problema di quale tipo di trasporto stessi utilizzando (a lunga percorrenza, regionale, locale o turistico) e con quale sistema



tariffario. Per questo trovo ancora più interessante poter gettare ora uno sguardo dietro le quinte. Sono stato molto colpito anche dalle collaboratrici e dai collaboratori: a mio avviso, la loro identificazione con AutoPostale non ha eguali alla Posta.

In quali ambiti il gruppo può beneficiare dell'offerta di Servizi di mobilità?

In tutti! MS contribuisce in modo sostanziale a tutte e sette le ambizioni strategiche del gruppo. Abbiamo una grande «rilevanza per la popolazione», perché con AutoPostale muoviamo ogni giorno mezzo milione di persone, il che rappresenta il maggior numero di contatti con la clientela dell'intero gruppo. In qualità di principale gestore dell'infrastruttura di ricarica e del parco veicoli della Svizzera, MS mette a disposizione tutti i veicoli per il recapito di lettere e pacchi di Servizi logistici, che può così concentrarsi sul recapito. Infine, con la creazione di un'infrastruttura di ricarica e il passaggio ai veicoli elettrici per il recapito e il trasporto di persone, contribuiamo in modo sostanziale a far sì che la Posta produca sempre meno emissioni di CO_2.

Il progetto GoMS introduce grandi cambiamenti a MS, sia a livello strutturale sia nel modo di collaborare. Cosa ti aspetti dalla riorganizzazione?

Moltissimo. Con GoMS rafforziamo i settori di crescita importanti per la strategia, tra cui soluzioni di ricarica intelligenti per la mobilità elettrica, soluzioni di mobilità per la nostra clientela aziendale e attività complementari di AutoPostale. Dobbiamo pensare alla mobilità in modo ancora più globale e porre le esigenze della clientela al centro delle nostre riflessioni. In futuro assicureremo una gestione ancor più centralizzata, operando in modo decentralizzato.

Il primo semestre sta per finire. Quali saranno le sfide di MS nella seconda metà dell'anno?

Ogni giorno gli autopostali percorrono una distanza pari a dieci volte il giro del mondo. Per questo anche nella seconda parte dell'anno è importante che la nostra utenza e il nostro personale arrivino a destinazione in modo sicuro e puntuale. Allo stesso tempo continueremo a portare avanti il programma di elettrificazione presso LS e AutoPostale e, grazie alla messa in funzione dei primi punti di ricarica, guadagneremo visibilità con la nostra joint venture PowerUp. Inoltre, vogliamo crescere nel campo della mobilità aziendale. In seguito lavoreremo costantemente all'efficienza dei nostri processi per poter far partire con slancio la nuova organizzazione. Mi auguro che riusciremo a raggiungere questo obiettivo con collaboratrici e collaboratori soddisfatti, che lavorano ogni giorno con passione e che trasmettono questo entusiasmo alla nostra clientela.



Da febbraio Stefan Regli è al timone di Servizi di mobilità. Qui è in compagnia dell'istruttore di guida Latif Koca (a sinistra).

Vodcast:
"Nella sala pause con Nicole e Marco"

Quali sono le esperienze quotidiane delle e dei conducenti di autopostali? Cosa amano del loro lavoro? E quali problemi devono affrontare? Nel video podcast «Nella sala pause con Nicole e Marco» (in tedesco), suddiviso in sette episodi, Nicole Seeholzer e Marco De Almeida parlano con franchezza del loro lavoro.



Innovatrici e innovatori

Car pooling per andare al lavoro

Dall'estate 2024 le collaboratrici e i collaboratori di quattro sedi logistiche possono recarsi sul posto di lavoro insieme, condividendo la stessa auto. Per mettersi d'accordo sui vari spostamenti, i membri del personale che aderiscono al programma utilizzano un'apposita app per smartphone in cui, oltre a indicare se desiderano mettersi al volante o farsi accompagnare, possono prenotare direttamente la tratta che interessa loro.

Finora con questo progetto pilota di car pooling sono state effettuate più di 18 000 tratte e, con oltre 31 tonnellate di CO_2 risparmiate, a ringraziare è anche l'ambiente. (LC)

Scansiona il codice QR per scoprire come Mirco Mäder e Dominique Reusser hanno vissuto questa esperienza e per capire come questa innovazione si inserisce nella nostra strategia Posta di domani.



Tour de Poste Special



Incontra i membri della Direzione del gruppo

Vuoi sapere quali sfide si prospettano per la Posta e come intendiamo affrontarle? Desideri approfondire il tema della strategia aziendale? Ti capita di riflettere sul ruolo che rivesti in prima persona in questo contesto? Oppure c'è una domanda su tutt'altro tema che vorresti porre da diverso tempo? Allora il Tour de Poste Special è l'evento giusto per te.

Da inizio maggio il direttore generale ad interim Alex Glanzmann e i membri della Direzione del gruppo stanno visitando diverse sedi aziendali spostandosi da una parte all'altra del Paese. Nelle prossime settimane seguiranno altri incontri in cui, se vorrai, potrai dialogare sia con loro sia con le tue colleghe e i tuoi colleghi. Partecipa anche tu e poni le tue domande direttamente sul posto.

Ti invitiamo a iscriverti fin da subito a uno degli incontri in programma. In alternativa, puoi seguire la trasmissione live del 3 luglio e porre le tue domande alla Direzione del gruppo da remoto. Per questo evento è prevista l'interpretazione simultanea in francese, italiano e inglese.

19 giugno 2025, dalle 19:00 alle 21:00, tedesco
Centro lettere Zurigo-Mülligen, Zürcherstrasse 161, 8010 Zurigo-Mülligen

25 giugno 2025, dalle 19:00 alle 21:00, tedesco
Ufficio di recapito Rothenburg, Station-Ost 3, 6023 Rothenburg

1° luglio 2025, dalle 19:15 alle 21:15, tedesco
Centro pacchi regionale Untervaz, Wingertliweg 5, 7204 Untervaz

3 luglio 2025, dalle 12:00 alle 14:00, tedesco, francese, italiano, inglese
Trasmissione live del Tour de Poste a Berna (evento online)

Scansiona il codice QR e iscriviti.

Foto: Yves Bachmann, Marc Schneider, iStock

Trasferimenti all'orizzonte



Jean-Jacques Toffel passa ad Assura

A fine luglio **Jean-Jacques Toffel**, responsabile Vendite PMI e Contact Center PN2, lascerà la Posta per iniziare da agosto una nuova avventura all'interno dell'assicurazione malattia Assura come direttore del dipartimento Prestazioni. Dopo essere entrato a far parte del mondo giallo nel 1994 nel ruolo di segretario d'esercizio, Jean-Jacques ha ricoperto diverse posizioni nella nostra azienda, tra cui quella di responsabile regionale Vendite per la clientela privata nella Svizzera romanda e responsabile del Contact Center di PostFinance.

Maria von Borries è la nuova responsabile Finanze per le unità di funzione



Da agosto **Maria von Borries** sarà la responsabile dell'organizzazione dei partner di settore Finanze per le unità di funzione, succedendo così a **Mira Walther**. Attualmente Maria ricopre il ruolo di Head of Finance and Controlling presso la sede di Zurigo di Zühlke Engineering Switzerland.

Valérie Schelker sarà la nuova responsabile HR della Migros

Dal 1° novembre **Valérie Schelker**, responsabile Personale, assumerà la direzione del dipartimento Human Resources Management e delle organizzazioni per la qualità del gruppo Migros, diventando al contempo membro della direzione generale della Federazione delle cooperative Migros. Dopo aver iniziato la sua carriera professionale presso PostFinance 26 anni fa e aver assunto il suo attuale ruolo di responsabile Personale e membro della Direzione del gruppo Posta nel 2017, Valérie resterà con noi fino a fine agosto prima di congedarsi dalla nostra azienda.



Sabrina Borrelli assumerà la direzione di Iemoli Trasporti



Il 1° agosto **Sabrina Borrelli**, attuale responsabile del Sales Team di International Mail & Parcels (LS2), passerà a Swiss Post Cargo (LS4) dove assumerà la direzione della società del gruppo Iemoli Trasporti. Specialista nel campo della logistica di origine italiana, Sabrina lavora alla Posta dal 2013 e finora ha diretto diversi team del settore logistico.

Katrin Nussbaumer nominata responsabile della business unit Lettere e pacchi nazionali



Entrata nel mondo giallo nel 2015, **Katrin Nussbaumer** è co-responsabile dello Stato maggiore CEO e delegata alle relazioni con la proprietaria dal 2021. Dal prossimo settembre dirigerà la business unit Lettere e pacchi nazionali (LS1) succedendo a **Reto Schlegel**, il quale, dopo aver assunto questo ruolo ad interim in seguito al trasferimento di **Stefan Regli** a Servizi di mobilità, tornerà alla guida di Gestione prodotti e marketing. Da settembre 2025 **Matthias Dietrich** diventerà responsabile unico dello Stato maggiore CEO.

“Un romanzo ambientato nel mondo della Posta? Perché no!”

20 milioni di libri venduti, tradotti in più di 40 lingue: Joël Dicker è lo scrittore di romanzi più famoso e più letto della Svizzera. Nell’intervista che segue racconta perché ha deciso di vendere la sua ultima opera «La catastrofica visita allo zoo» anche nelle filiali della Posta.

Joël Dicker è una vera star ed è conosciuto per i suoi thriller carichi di tensione. Tuttavia, la sua ultima opera «La catastrofica visita allo zoo» è un romanzo poliziesco per ragazzi. Per questo libro, che è stato tradotto di recente in italiano e che verrà pubblicato in tedesco a inizio 2026, lo scrittore romando ha scelto una strategia di vendita insolita: proporlo praticamente in tutte le filiali della Posta della Svizzera romanda e in alcune sedi selezionate del Ticino e dei Grigioni.



Il libro di Joël Dicker può essere acquistato in molte filiali, ad es. in quella principale di **Delémont** (presentato da Juliette, a sinistra, ed Elma)...



... e nella filiale principale di **Neuchâtel** (presentato da Samantha, a sinistra, e Assia). Per l’autore di successo la Posta è un canale di distribuzione ideale.

Signor Dicker, ha contattato la Posta per vendere il suo nuovo romanzo nelle nostre filiali. Perché?

Oltre a essere un cliente abituale della Posta, mi piace andare in filiale. Un tempo nelle filiali si potevano anche acquistare libri, una cosa che trovo fantastica. Mentre si è in coda allo sportello è sicuramente più piacevole sfogliare un libro che guardare lo smartphone. «La catastrofica visita allo zoo» si presta molto bene a questo tipo di vendita, perché si rivolge a tutte le fasce di età e l’utenza stessa della Posta abbraccia tutte le generazioni.

Il consigliere federale Martin Pfister è un lettore dei suoi libri. Che effetto le ha fatto scoprirlo?

Sono rimasto molto colpito. Ora voglio spedirgli un libro e per farlo dovrò tornare alla Posta!

Che ne dice di ambientare il suo prossimo romanzo nel mondo della Posta?

Perché no! Ma visto che Nicolas Feuz l’ha già fatto in modo magistrale, non sono sicuro che riuscirei a reggere il confronto (ride). (CT)



Joël Dicker

Vinci il nuovo libro di Joël Dicker

Mettiamo in palio **cinque copie autografate** di «La catastrofica visita allo zoo» (in francese). Invia un’e-mail con oggetto «Joël Dicker» e il tuo indirizzo a redazione@posta.ch. Termine ultimo d’invio: 31 luglio.

Foto: Corinne Tschanz, Anoush Abrar, p.g.c.



Giuseppe (a sinistra) e Xhemajl hanno vinto il premio speciale per la sportività.



Xhemajl al volante di un autocarro elettrico: uno dei momenti clou dell'evento.

I nostri ragazzi a Oslo

Giuseppe Mazzotta e Xhemajl Likaj dell'ufficio di recapito di Ostermundigen ci hanno rappresentato alla IPC Drivers' Challenge in Norvegia. Portano a casa un premio e tanti bei ricordi.

«È stato fantastico!», afferma Giuseppe Mazzotta, raggiante. Insieme a Xhemajl Likaj ha rappresentato la Posta alla Drivers' Challenge dell'International Post Corporation (IPC). I due colleghi dell'ufficio di recapito di Ostermundigen si sono aggiudicati il premio speciale per la sportività nella competizione di più giorni a Oslo.

Il consiglio da esperto di Giuseppe

«Purtroppo non abbiamo avuto tempo per visitare il Paese», afferma dispiaciuto Giuseppe. Il loro programma in Norvegia era fittissimo di impegni. I due, infatti, hanno sfidato otto team europei in quattro prove: un percorso di abilità con un veicolo simile a un DXP, un giro di recapito pacchi lungo 20 chilometri, esercitazioni a freddo come cambiare una ruota e compilare il modulo di sinistro e, per chiudere in bellezza, un percorso di 40 chilometri che hanno dovuto percorrere con un veicolo di trasporto elettrico risparmiando quanta più energia possibile. Il consiglio di Giuseppe per una guida a basso consumo: «Frenare il meno possibile e optare per uno stile di guida One Pedal Driving. In questo modo l'auto recupera energia ricaricando la batteria quando si frena».

Giuseppe, che lavora alla Posta da 15 anni, ritiene che in fatto di mobilità elettrica la Norvegia sia un po' più avanti rispetto alla Svizzera. «In autostrada ci sono stazioni di ricarica con 30, 40 colonnine». Al termine dell'evento ha potuto addirittura provare un autocarro elettrico nell'area industriale insieme a Xhemajl. «È stato fantastico!».

I veicoli elettrici richiedono una maggiore pianificazione

Entro il 2030 anche la Posta intende passare completamente all'elettrico per le attività di recapito. Giuseppe è curioso di vedere come andranno le cose: da un lato apprezza il fatto che i veicoli elettrici siano meno rumorosi e non richiedano continui cambi di marcia, mentre dall'altro ne riconosce i limiti: «Nei centri abitati devi fare molta attenzione, perché il veicolo è più silenzioso di un diesel. Inoltre, richiede molta più pianificazione. Oggi quando finisco il mio giro posso offrirmi di aiutare un collega senza problemi. In futuro dovrò pensarci due volte per via dell'autonomia limitata dei mezzi». (STÜ)

Lo studio sulla paghetta: i soldi non sono un tabù

Quando è meglio parlare per la prima volta di denaro con i propri figli? Qual è il momento giusto per dare la prima paghetta? In che modo pubblicità e influencer condizionano le abitudini finanziarie delle giovani generazioni?

Prima o poi tutti i genitori si troveranno ad affrontare domande come queste. Per approfondire il tema, PostFinance ha pubblicato uno studio dedicato alla paghetta.

PostFinance si impegna da anni nel settore della formazione finanziaria, con varie iniziative tra cui il programma MoneyFit. È importante affrontare l'argomento per tempo per consentire a bambini e giovani di imparare a gestire correttamente il denaro. Per saperne di più e incoraggiare i genitori ad attivarsi su questo fronte, abbiamo commissionato uno studio sulla paghetta.

Nell'ambito dell'indagine, che è stata condotta dall'istituto di ricerca Sotomo a febbraio 2025 per conto di PostFinance, sono stati intervistati 1429 genitori con almeno una figlia o un figlio tra i 5 e i 18 anni. I risultati sono rappresentativi della Svizzera tedesca e romanda.



Qui trovi tutti i risultati dello studio.

KYBURZ

2ndLife – una seconda vita per i veicoli postali

KYBURZ DXP revisionato con garanzia a partire da CHF 8'500.–

www.kyburz-switzerland.ch





PostFinance: insieme verso l'eccellenza

Una notizia che ci riempie d'orgoglio: PostFinance ha ottenuto il riconoscimento della rivista «Bilanz» come miglior gestore patrimoniale su un periodo di 24 mesi, grazie a un rapporto eccellente tra rischio e rendimento e a una performance convincente. Allo stesso tempo ha superato la soglia dei due miliardi di franchi nell'e-gestione patrimoniale. Un altro motivo di grande soddisfazione per il nostro istituto è il fondo di previdenza «PF Pension – ESG 25 Fund» che, per la seconda volta consecutiva, si è aggiudicato il prestigioso LSEG Lipper Fund Award. Con i suoi quattro fondi di previdenza, PostFinance gestisce per la prima volta un patrimonio di oltre 2,5 miliardi di franchi.

Philipp Merkt, Chief Investment Officer di PostFinance, precisa: «Questi successi non sono frutto del caso, ma il risultato della competenza del nostro personale esperto di investimenti. Ringraziamo di cuore tutte le collaboratrici e tutti i collaboratori coinvolti per il loro straordinario impegno! Sono orgoglioso di quello che abbiamo raggiunto insieme». (KB)

Foto: iStock

Finance Boost

«Care e cari Finance Booster, ad agosto inizierò il mio apprendistato. Quali consigli potete darmi per gestire i soldi che guadagnerò?»

Il primo salario da apprendista è un traguardo importante, ma al tempo stesso impegnativo. Ritrovarsi con dei soldi in tasca tutti per sé, infatti, dà un senso di libertà, ma implica anche responsabilità. Per evitare di spendere velocemente tutti i propri guadagni in abbonamenti, uscite con gli amici o un paio di nuove sneaker e ritrovarsi alla fine del mese senza un centesimo, è utile imparare fin da subito ad accantonarne una parte e a gestire il denaro in modo previdente. Perché non allestire un budget semplice? In questo modo si può vedere a quanto ammontano le spese fisse e quanto resta per risparmiare e soddisfare i desideri personali.

Nel workshop online gratuito «Salario sotto controllo» di MoneyFit scoprirai come funziona la pianificazione del budget. Ti occuperai del salario da apprendista e delle deduzioni sociali, allestirai un budget e svilupperai le tue strategie di risparmio.

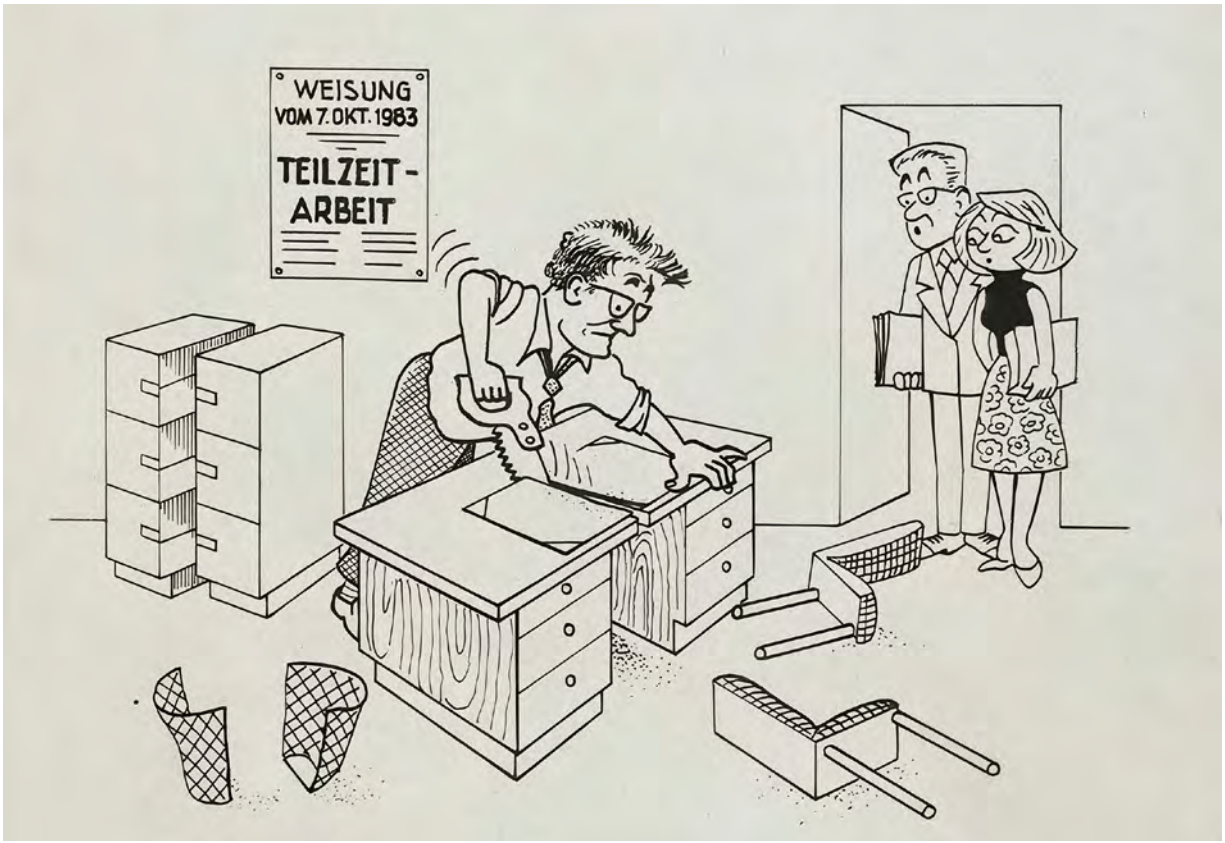
Consiglio per i genitori: parlate del denaro con le vostre figlie e i vostri figli e affrontate gli errori con serenità. In questo modo potrete creare una base di fiducia.

I workshop iniziano a settembre 2025 e sono gratuiti. Assicurati subito un posto!

Desideri saperne di più sugli investimenti? Oppure fare una domanda sulla tua situazione finanziaria o sulla previdenza? In questa rubrica le esperte e gli esperti di PostFinance risponderanno ai **tuoi dubbi in materia finanziaria** e ti forniranno **consigli preziosi** su come gestire il denaro. Invia la domanda a: redazione@posta.ch.

C'era una volta

(1982)



Un luogo comune da sfatare

All'inizio degli anni '80 chi non lavorava full time era considerato una sorta di jolly, da impiegare a proprio piacimento in caso di necessità. Anche le PTT accoglievano a braccia aperte il personale a tempo parziale, allora costituito in gran parte da donne, che veniva assoldato come forza lavoro flessibile, ad esempio durante le vacanze e i periodi più intensi. Con l'intenzione di sfatare questo luogo comune di «tappabuchi», nel 1982 l'ufficio del personale delle PTT pubblicò un opuscolo specifico per la formazione dei funzionari superiori in cui erano evidenziati i vantaggi del part time per il personale e per il gruppo.

Testo: Mischa Stünzi Illustrazione: archivio PTT

Grazie Giglio!

Dopo 33 anni alla Posta, per Giglio è arrivata la meritata pensione. Con un sentito «Grazie!» il suo team desidera salutarla ed esprimerle la propria gratitudine per la cordialità e le risate, che riecheggeranno a lungo, e per aver insegnato loro come non mollare mai. Tre domande a Gigliola «Giglio» Bernasconi.

Giglio, cosa ti ha convinta a restare fedele alla Posta così a lungo?
In entrambe le mie epoche postali (PTT e Posta, ndr), non mi ricordo ci sia mai stato un giorno di lavoro noioso. Le sfide non mancano mai, per chi sa accettarle.

Ti va di raccontare un episodio divertente?
Ce ne sarebbero a bizzeffe. Ad esempio quella volta che la porta della Fiat Panda è rimasta aperta, bloccata, e un signore polacco voleva smontarmela.

C'è qualche cliente o collega di cui ti ricorderai in modo particolare?
Ho avuto molti colleghi e colleghe e con alcuni di loro sono ancora in contatto da più di 30 anni. Ho una memoria da elefante: non li dimenticherò! Di clienti, un po' come tutti, ne ho conosciuti di stravaganti: in mutande, nudi, con l'accappatoio aperto. Ma la maggior parte erano gentili e rispettosi.



Gigliola «Giglio» Bernasconi ha lavorato alla Posta per più di 30 anni, da ultimo presso l'ufficio di recapito di Grancia (TI).

Colophon

Editrice
La Posta Svizzera SA
Comunicazione, Wankdorfallee 4
3030 Berna
E-mail: redazione@posta.ch

Responsabile redazione
Mischa Stünzi (STÜ; caporedattore), Thomas Häusermann (TH, vice caporedattore)

Art Director / Visual concept
Dieter Röösli

Layout
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser

Collaborazioni
Mark Bachmann (MB), Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Adrian Brand, Norina Brun, Ludovic Cuany, Sigrid Di Santo, Anna Faoro, Isabel Furrer (IF), Fredy Gasser (FG), Lea Hadorn, Natalie Heim, Florence Herndl, Tom Huber, Anita Kiser, Katharina Merkle (KLE), Andri Oberli, Lukas Riedweg (LR), Kristina Ruff, Ramona Schafer, Timon Stuber, Joana Salvade, Corinne Tschanz (CT), Olivia Vera, Nathalie Zenklusen, Lena Zweifel (LZ), Kursiv Grafik GmbH

Traduzione e rilettura
Servizio linguistico Posta

Inserzioni
FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe AG
8712 Stäfa
martin.traber@fachmedien.ch
044 928 56 09

Stampa
CH Media Print AG, Aarau

Foto di copertina
Tom Huber

Tiratura
Edizione tedesca: 53 300 copie
Edizione francese: 16 500 copie
Edizione italiana: 5 200 copie
Totale: 75 000 copie

Ristampa permessa solo dopo esplicito consenso della redazione.

Abbonamenti / cambiamenti di indirizzo
Personale attivo:
PostWeb (My HR> Dati personali), presso i Servizi HR di competenza (secondo distinta di paga) o tramite hrservices@posta.ch
Pensionate e pensionati:
per iscritto a Cassa pensioni Posta, Viktoriastrasse 72, casella postale, 3000 Berna 22
Abbonate e abbonati esterni:
e-mail a abo@posta.ch,
n. tel. 058 338 20 61

Indirizzi utili
Consulenza sociale, Centro carriera:
058 341 40 60
saluteeaffarisociali@posta.ch
Fondo del Personale Posta:
fondodelpersonaleposta.ch
StayFit: stayfit.post.ch

Condizioni di partecipazione
Salvo diversamente indicato, per i concorsi pubblicati su Pmag si applicano le seguenti condizioni: la vincita è riservata al personale della Posta. Vincitrici e vincitori verranno estratti a sorte dalla redazione e informati. È escluso il ricorso alle vie legali. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso.

stampato in svizzera

Escursioni

Tantissime idee per tutta la famiglia



Ordinate subito la cartina delle escursioni!

posta.ch/escursionismo

Partner principale di

Sentieri Svizzeri

Scopri di più sul modello della cultura auspicata e sui risultati della misurazione. Non riesci ad accedere? Rivolgiti alla tua o al tuo responsabile.

I pilastri della nostra cultura aziendale

La cultura di un'azienda non si può toccare con mano, eppure si percepisce ovunque e influenza la nostra quotidianità e il nostro comportamento. In che modo? Te lo raccontiamo qui.

Testo: Ramona Schafer

La cultura della Posta descrive il modo in cui facciamo le cose, come ci comportiamo e come interagiamo tra di noi. Nel 2019 la Posta ha definito quale cultura è necessaria per attuare con successo la propria strategia: dobbiamo pensare in modo incentrato sulla clientela e come un'unica Posta, agire con rapidità e determinazione e diventare più digitali. La cultura auspicata parte dai nostri punti di forza ed evidenzia ulteriori ambiti nei quali dobbiamo migliorare in futuro.

A che punto siamo?

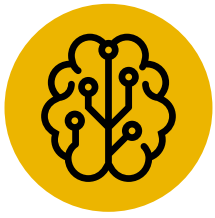
La misurazione della cultura di quest'anno mostra che nel complesso siamo sulla strada giusta. Aumenta il nostro orientamento alla clientela e al digitale. Ci sono però anche aspetti in cui possiamo migliorare ulteriormente. Per avvicinarci al modello auspicato, nei prossimi anni ci concentreremo su quattro temi culturali fondamentali*:

DNA della performance



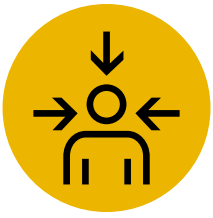
Ci assumiamo più responsabilità e agiamo con più coraggio. Per diventare più rapidi e flessibili, dobbiamo ridurre i processi decisionali, parlare apertamente delle nostre prestazioni e promuovere ancora di più la responsabilità individuale.

Trasformazione digitale



Il nostro lavoro è diventato più digitale. Ora è importante uniformare l'utilizzo delle nuove tecnologie, sfruttare meglio i dati e sviluppare costantemente le nostre competenze nell'impiego delle tecnologie digitali.

Centralità della clientela



Oggi poniamo maggiormente al centro la clientela e siamo più innovativi. Tuttavia, le esigenze cambiano rapidamente e per questo dobbiamo metterci ancora di più nei panni di chi acquista i nostri prodotti e servizi.

Collaborazione trasversale



Di fronte a sfide complesse, è fondamentale collaborare in modo trasversale alle unità. I primi progressi sono visibili, ma spesso i team continuano a ragionare entro i propri confini. Vogliamo ridurre ancora di più la tendenza a lavorare in compartimenti stagni e rafforzare la nostra identità come un'UNICA Posta.

* Cultura presso PostFinance

Con responsabilità, con passione, in modo mirato, insieme e alla pari: questi cinque valori sono il fulcro della cultura di PostFinance. Con il nuovo periodo strategico anche noi di PostFinance mettiamo la clientela al centro delle nostre attività. Ecco perché, come uno dei nostri obiettivi strategici, rafforziamo la centralità della clientela nella cultura e nella mentalità del personale.

Per ulteriori informazioni:

Nelle prossime pagine scoprirai di più sui quattro temi fondamentali, con storie dalla quotidianità lavorativa e le opinioni delle collaboratrici e dei collaboratori.



Secondo Valérie Schelker, responabile Personale, il nostro contesto è sempre più dinamico e in rapido cambiamento. Se vogliamo continuare a essere rilevanti per la nostra clientela, non possiamo rimanere indietro.

“Collaboratrici e collaboratori vogliono fornire buone prestazioni”

Come azienda vogliamo, e dobbiamo, diventare più flessibili, rapidi ed efficienti. Solo così possiamo stare al passo con gli sviluppi del contesto in cui operiamo. Valérie Schelker, responsabile Personale, spiega perché è così importante e cosa significa per la nostra quotidianità.

Il «DNA della performance» è uno dei temi culturali fondamentali. In che cosa consiste?

Il tema del DNA della performance consiste nel rendere la Posta un’azienda più efficiente ed efficace. Il termine «DNA» indica che non si tratta solo di indici, ma piuttosto di un atteggiamento. Si tratta di prendere decisioni chiare, lavorare a obiettivi concreti, assumersi responsabilità e collaborare in modo trasversale alle unità.

Perché prestazione ed efficacia sono temi attualmente così importanti?

La Posta ha una storia in cui i processi e le gerarchie hanno svolto un ruolo centrale. È una base importante per il nostro successo. Allo stesso tempo, il nostro contesto è molto più dinamico e veloce di prima. Per questo dobbiamo adeguarci se vogliamo continuare a fornire alla clientela servizi rilevanti.

Come ci riusciremo?

Siamo già sulla buona strada. La misurazione della cultura di quest’anno mostra che abbiamo fatto progressi nella gestione dei feedback e che sono aumentate la responsabilità individuale e la libertà d’azione. Ciononostante dobbiamo focalizzarci su come migliorare ulteriormente, in particolare nella capacità di prendere decisioni rapide. È importante che chi riveste il ruolo di responsabile dia l’esempio e crei le condizioni quadro affinché i team possano lavorare in modo ancora più efficace. Sono convinta che collaboratrici e collaboratori vogliano fornire buone prestazioni.

Che cosa vorresti dire alle collaboratrici e ai collaboratori a questo proposito?

Nel vostro ruolo state già facendo molto. Per aumentare la nostra efficacia dobbiamo prendere decisioni chiare, lavorare a obiettivi concreti, assumerci responsabilità e collaborare in modo trasversale alle unità. Così, oltre a migliorare le nostre prestazioni, il lavoro ci darà più soddisfazione.

Foto: Keren Bisaz, p.g.c.

Sebastian ci prepara per il futuro digitale

Quando nella distribuzione vengono introdotti nuovi processi e sistemi digitali, con ogni probabilità c'è il contributo di Sebastian Müller. Nel ruolo di coach per la trasformazione accompagna i team con un orecchio attento e il suo vasto know-how.

La giornata di lavoro di Sebastian Müller è un susseguirsi di meeting e progetti, tra cui una riunione sul progetto «Orario di arrivo 2.0» e un workshop per «Pianificazione dei giri Next Generation». E se non c'è nessun appuntamento in calendario? «Allora passo ogni minuto negli uffici di recapito», racconta. «Richiedo un feedback, rispondo a domande o tengo delle formazioni».

In veste di coach per la trasformazione della zona Svizzera nord-occidentale, Sebastian accompagna l'introduzione di nuovi sistemi e processi nella distribuzione. È uno dei dieci coach per la trasformazione presso Servizi logistici in tutta la Svizzera e l'anello di congiunzione tra responsabili e team di progetto: da un lato si fa portavoce delle esigenze del personale e, dall'altro, garantisce che le novità vengano attuate e che le collaboratrici e i collaboratori capiscano perché il loro lavoro sta cambiando.



Sebastian è uno dei dieci coach per la trasformazione attivi presso Servizi logistici in tutta la Svizzera.

Non tutti reagiscono allo stesso modo

Con la digitalizzazione e l'automazione cambiano le esigenze della clientela, le forme di lavoro e i profili professionali: servono pertanto nuove competenze. Per questo motivo, Sebastian assiste il personale del recapito e i responsabili nell'introduzione di nuovi sistemi, illustrando vantaggi, funzioni e come gestire la tecnologia in modo sicuro.

Non tutti reagiscono allo stesso modo. «Ci sono persone che lavorano alla Posta da decenni e che, senza sistemi digitali, lavorano più velocemente rispetto a chi li usa», afferma Sebastian. «Ma per la maggior parte i sistemi e i processi digitali possono rappresentare un vero aiuto».

Dialogo con il personale

La trasformazione digitale non vive solo di tecnologia, ma soprattutto delle persone che contribuiscono a plasmarla. È un aspetto importante del tema culturale fondamentale «Trasformazione digitale». Si tratta di mantenere viva la nostra curiosità per le innovazioni e le nuove idee commerciali e sviluppare continuamente le nostre capacità nell'utilizzo di nuovi sistemi e tecnologie.

Per questo Sebastian non si ferma mai: è sempre in giro nell'ambito di progetti, riunioni con team centrali e per dialogare con il personale sul campo.

Scopri una selezione di offerte sul tema della digitalizzazione.

Teniamo ciò che funziona ed eliminiamo ciò che non convince

Entro la fine dell'anno l'attuale Post-App sarà sostituita da una nuova versione più moderna, più intuitiva e con servizi aggiuntivi. Con un'anteprima dell'app testiamo in anticipo le funzioni e reagiamo ai feedback della clientela.

Una busta in una mano, lo smartphone nell'altra. Sarah desidera affrancare la lettera con DigitalStamp, ma qual è il formato giusto? B5? B4? Non ne ha idea, ma per fortuna la Post-App ha un'apposita funzione di misurazione che propone automaticamente l'affrancatura giusta.

Funzioni pratiche come questa sono incluse nella nuova Post-App Preview, una versione dell'app della Posta completamente rivista. Il team di sviluppo, guidato da Olivier Cornet, responsabile Digital Channel Management, e Fabian Kern, Digital Channel Manager Mobile, testa nuove funzioni e apporta continue modifiche. Le cose che funzionano rimangono al loro posto, mentre ciò che non convince viene eliminato.

La clientela al centro

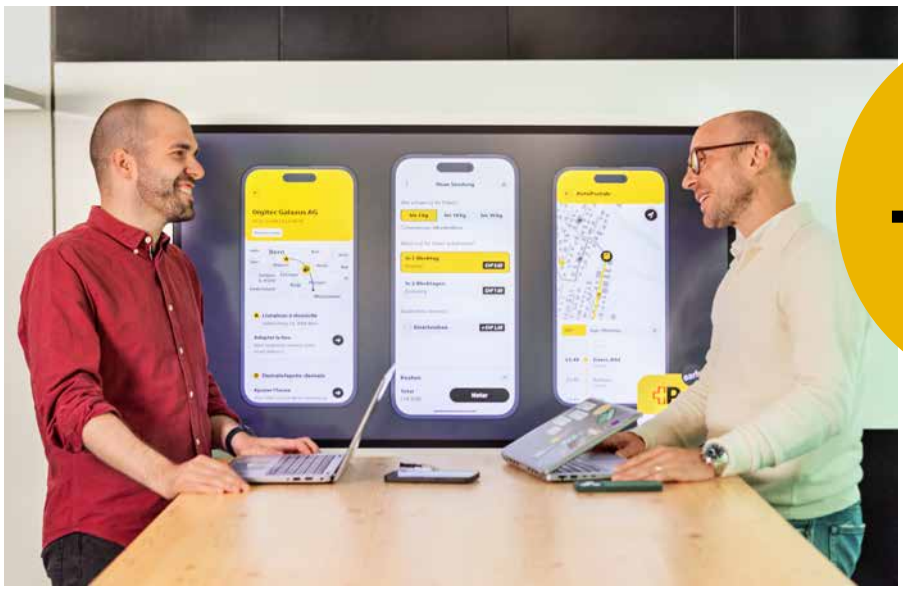
La Post-App Preview mette al centro le esigenze della clientela. Quali sono le necessità? Cosa può aiutare nella vita di tutti i giorni? Queste sono le domande su cui si focalizza il tema della centralità della clientela. Possiamo sviluppare soluzioni con un valore aggiunto ed essere rilevanti per la clientela solo se ne capiamo le esigenze e sappiamo cosa le sta a cuore.

Ma come fa il team Post-App a sapere cosa vogliono le nostre e i nostri clienti e quali sono i loro problemi? Ad esempio grazie ai feedback diretti. Nella versione di anteprima le utenti e gli utenti forniscono un feedback che il team Analytics analizza per migliorare l'app e sviluppare nuove funzioni. Solo nelle prime settimane il team ha raccolto quasi 13 000 feedback.

Tutti i servizi in un'unica app

I feedback mostrano cosa vuole la clientela dall'app: la nuova possibilità di vedere in tempo reale dove si trova un autopostale nelle vicinanze è una novità molto apprezzata. Molte persone desiderano inoltre disporre direttamente nell'app di un orario che permetta la ricerca "da/a", o che l'immagine di un invio scattata nel centro pacchi possa essere visualizzata sul proprio telefono.

Entro la fine del 2025 la Post-App sarà aggiornata con le funzioni e i miglioramenti che hanno entusiasmato la clientela nell'anteprima. La nostra app diventa così una piattaforma digitale centrale per tutti i servizi postali e un'assistente per le operazioni quotidiane nei settori della logistica, della mobilità, della comunicazione e dei servizi digitali della Posta.

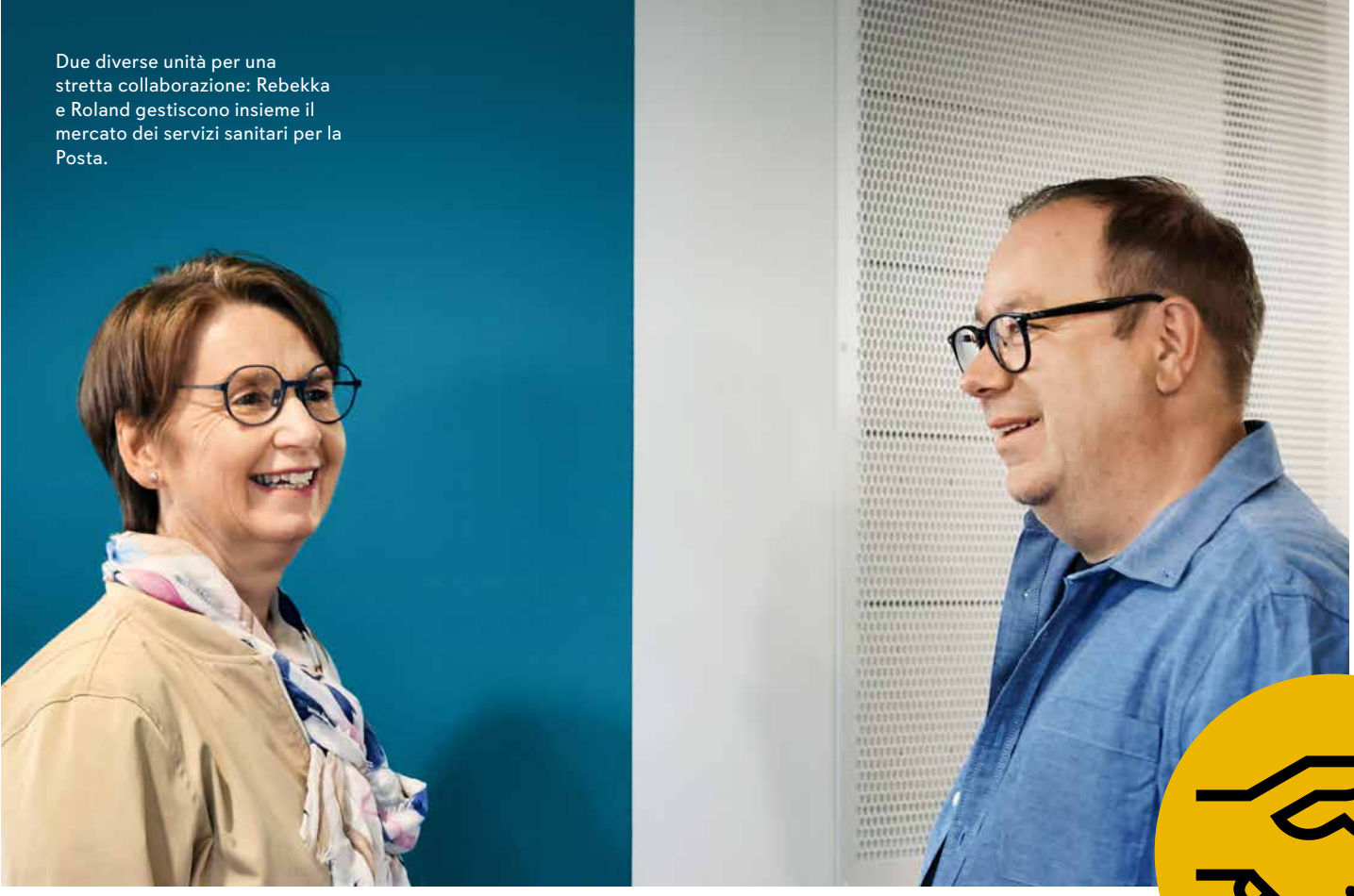


Fabian Kern (a sinistra) e Olivier Cornet hanno ricevuto dalle e dagli utenti circa 13 000 riscontri sulla nuova Post-App in poche settimane.

Scarica la Post-App Preview

Android iOS

Foto: Andri Oberli, Mischa Stünzi



Due diverse unità per una stretta collaborazione: Rebekka e Roland gestiscono insieme il mercato dei servizi sanitari per la Posta.

Roland e Rebekka fanno fronte comune

Come è possibile realizzare un'immagine sul mercato unitaria di due diverse unità della Posta? Digital Services e Servizi logistici lo dimostrano.

La Posta offre numerosi servizi per il settore sanitario: dalla logistica e sterilizzazione di strumenti chirurgici alla cartella informatizzata del paziente (CIP), fino alle soluzioni IT per gli studi medici. Dietro le offerte ci sono due unità: Digital Services e l'unità parziale Logistica per la salute di Servizi logistici. Verso l'esterno la Posta si presenta però come un'unica entità.

"Pensare dal punto di vista della clientela"

A renderlo possibile è lo stretto coordinamento delle attività di marketing e comunicazione: Roland Schwarz, marketing manager Digital Health (DS), e Rebekka Gisin, manager di settore Logistica per la salute (LS), pianificano insieme la partecipazione alle fiere e puntano su canali di comunicazione comuni come LinkedIn, la landing page posta.ch/sanita e un'apposita newsletter.

«Dobbiamo pensare dal punto di vista delle nostre clienti e dei nostri clienti: per loro c'è una sola Posta», afferma Rebekka andando dritta al punto. E questo è in linea con il tema culturale fondamentale della «collaborazione trasversale»: strutturiamo la nostra collaborazione in modo da mettere in primo piano il nostro valore aggiunto per il mercato e la clientela.

Roland aggiunge che l'immagine unitaria verso l'esterno apporta anche vantaggi interni: «Grazie a contenuti comuni richiamiamo l'attenzione dei fornitori di prestazioni nel settore sanitario, come ospedali e studi medici, sulla varietà della nostra offerta».

Cosa fare in caso di conflitti tra gli obiettivi?

In progetti complessi e trasversali alle unità possono sorgere conflitti tra gli obiettivi. Per Roland e Rebekka è normale che gli interessi delle loro unità a volte divergano. In questi casi, si concentrano in modo pragmatico sugli aspetti in comune e cercano un compromesso.

I due incarnano ciò su cui si focalizza il tema fondamentale: orientare il proprio lavoro alla ragion d'essere e alla vision della Posta, fare rete tra le unità e assumere una prospettiva diversa in caso di conflitti tra obiettivi.

Un inno alla vita in versi e prosa

Mathias Authier ha pubblicato il suo primo libro di poesie. In quest'articolo il collaboratore Produzione di Daillens (VD) ci racconta la sua passione.

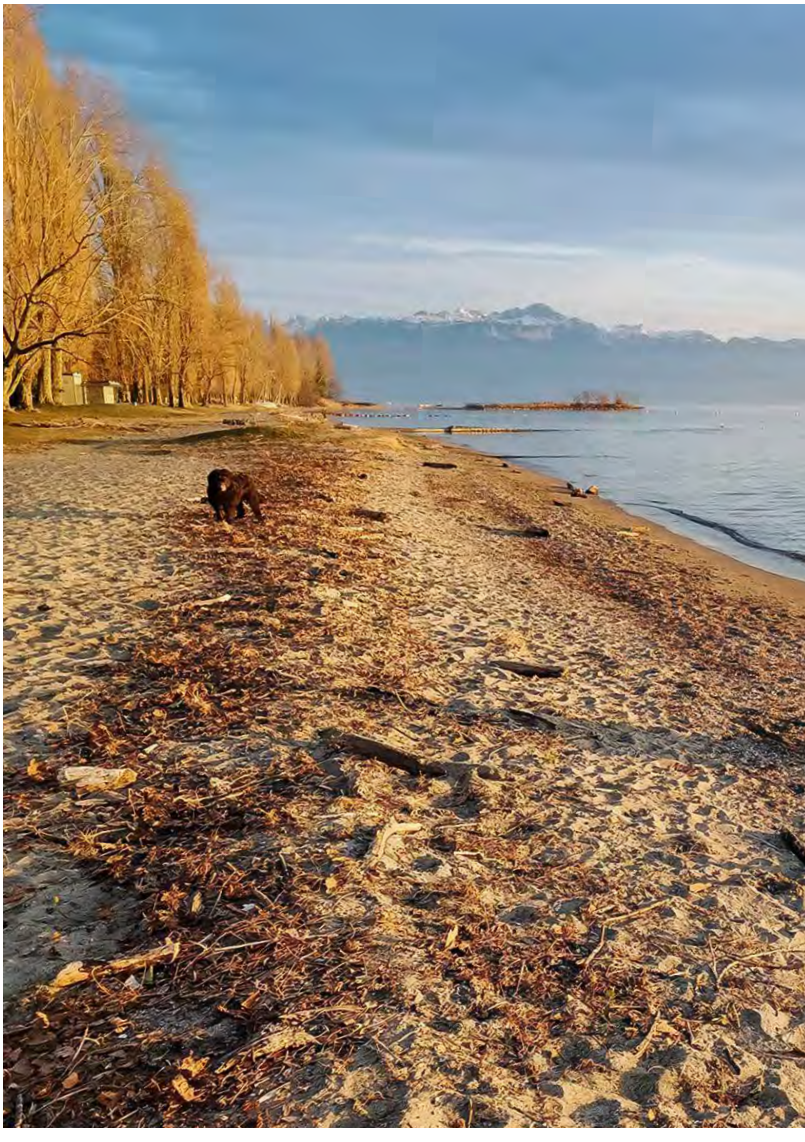
Testo: Florence Herndl

Mathias Authier si presenta al nostro incontro a Orbe, dove vive da cinque anni, con il cappello ben calcato sul volto. Originario del Cantone di Vaud, con il nome d'arte Mat L'Annulaire alla fine del 2023 ha pubblicato «Ici», un volume dalla copertina bianca maculata che racchiude 49 delle sue poesie.

Per comporle ci sono voluti 30 anni: le più vecchie risalgono al 1996, quando Mathias aveva 15 anni, mentre le ultime al 2020. Scrivere poesie è un processo lento, racconta Mathias: «Inizio buttando giù le idee e i pensieri che nascono dal contatto con il mondo e le persone. In seguito, la solitudine e il tempo mi aiutano a trasformarli in versi».

La sua lirica non tollera né impegni né scadenze fisse, per questo Mathias scrive ogni volta che ha l'ispirazione o che la vita gli offre gli spunti giusti. «Sono le esperienze che vivo ad alimentare la mia scrittura», spiega con la sua bella voce dal tono delicato. Non è difficile immaginarlo mentre recita i suoi versi dal palco del suo club di teatro. Mathias annota le sue idee su un piccolo taccuino che porta sempre con sé. «I pensieri sono come le spighe di un campo di grano: hanno bisogno di steli forti per far emergere la loro essenza», ha annotato ieri a Daillens, circondato dai pacchi.





Sulle carta immacolata che usa per comporre (non scrive mai le sue poesie al computer), narra del sole, delle piccole meraviglie della vita, di sofferenza e delusioni d'amore, di donne, di pace, ma anche di morte e del rapporto con il divino. «I più disperati sono i canti più belli», scriveva il poeta Alfred de Musset. Le poesie di Mathias si collocano a cavallo tra gioia e dolore. Da libero pensatore difende la libertà, dell'essere e delle idee.

«Ici» è il risultato di un lavoro decennale. A 17 anni Mathias ha scritto «Solitude», una poesia sulla solitudine composta in un periodo in cui ne ha sofferto molto. «Véronique», del 2015, racconta di donne e persone frenetiche. «Ici», che tratta della morte e della vita nell'aldilà, è stata composta a 21 anni. Oggi Mathias ha 45 anni e sta lavorando a due nuovi progetti: una nuova raccolta di poesie e un volume di racconti brevi.



I pensieri che ispirano i suoi versi nascono spesso dal contatto con le persone, ma hanno bisogno di tempo e solitudine per trasformarsi in vere e proprie poesie.

Solitude (estratto)

Solitude, tu veux t'emparer de mon âme,
Visage obscur, sans relâche tu me poursuis,
Tes yeux bruns sont poèmes, je te fuirai, ô, femme,
Ta présence surgit, dans le silence de la nuit,

Ton cri puissant s'élève vers les plus hautes étoiles,
Errant autour de ma maison, tu cherches l'issue,
Brisant ma porte, tu tisses sur moi ta froide toile,
Tu m'emportes sur tes épaules à travers les rues.

Ton plus grand bonheur est de me posséder,
Me serrant dans tes bras, tu m'étouffes contre tes seins,
Je te supplie de me laisser m'évader,
Mais tu pleures, poursuivant ton vaste chemin.

Véronique (estratto)

Je marche dans la rue et je croise tant de visages,
Vas-y, va vite! Mes pas lents sont pour eux un barrage,
Cela bouscule, ça bourre, les vieux
Sont comme des feux rouges,
Ils nous freinent, ils nous stoppent,
Ils empêchent que l'on bouge,

Ils sont comme du scotch à deux faces, ils agacent.
Faire fondre le temps, l'absorber, c'est notre ultime chasse.
La publicité caresse nos yeux de son parfum,
Premier gavage qui creuse nos yeux le matin.

Le nuove leve della Posta in missione

Come rendere la Posta ancora più sostenibile? 17 apprendiste e apprendisti si sono posti questa domanda. Divisi in gruppi hanno elaborato dei progetti, dallo scambio di vestiti a EspacePost ai consigli di alimentazione su Pmag.

Testo: Mischa Stünzi

«Siamo felici di aver potuto sviluppare un nostro progetto», dicono Brigitte, Jann e Lea, al secondo anno di apprendistato alla Posta. Insieme ad altri 14 giovani hanno partecipato alla Company Challenge nell'ambito della loro formazione. La loro missione? Come contribuire a creare un mondo ecologicamente sostenibile.



Brigitte, Jann, Lea:

«Ad aprile abbiamo organizzato uno scambio di vestiti. Per una settimana abbiamo raccolto abiti usati e li abbiamo esposti a EspacePost, consentendo a tutti per quattro giorni di prendere quelli che preferivano. Il resto dei vestiti lo abbiamo portato al negozio dell'usato.»



Anastasia, Lea, Lea:

«Nel nostro factsheet "Save the Sheet" diamo consigli e suggerimenti su come usare meglio la carta presso RetePostale.»

Qui trovi il factsheet in tre lingue:



Alina, Gabriel, Rebecca:

«Il car pooling consente di risparmiare denaro, proteggere l'ambiente e decongestionare il traffico, oltre alla possibilità di fare nuovi incontri. Il nostro obiettivo è che le persone vadano insieme, ad esempio, al lavoro o a scuola.»

Scopri come la Posta promuove il car pooling a p. 28.



Eriol, Lynn, Rico:

«In un video su TikTok mostriamo quanto è facile vivere ogni giorno in modo più sostenibile e come la Posta ci aiuta a farlo. Vogliamo motivare i giovani, aprire loro gli occhi e far conoscere le iniziative della Posta a favore del clima.»

Guarda la prima parte del video (in tedesco):

Guarda la seconda parte (in tedesco):

Illustrazioni: iStock



Lea, Selimi:
«Nei contributi su Pmag (cfr. riquadro a destra), Viva Engage e Teams forniamo consigli su come mangiare in modo sostenibile ed evitare gli sprechi. Inoltre abbiamo scritto un libro di ricette gustose per riciclare gli avanzi.»

Ecco le ricette (in tedesco):



Enea, Kawan, Nelya:
«Nel nostro podcast spieghiamo come la Posta vuole diventare ancora più ecologica e come tutti noi possiamo vivere in modo più sostenibile. Parliamo di misure e obiettivi concreti. In questo modo desideriamo informare e incentivare il maggior numero possibile di collaboratrici e collaboratori.»

Ascolta qui il podcast (in tedesco):

La sostenibilità non è solo una priorità per la Posta, ma è parte integrante della nostra strategia. In tale ottica ne consideriamo tutte e quattro le dimensioni: individuo, società, economia e ambiente. Così poniamo al centro del nostro operato non solo gli obiettivi finanziari, ma anche quelli che esulano da tale sfera. Con iniziative come la Company Challenge, le giovani generazioni contribuiscono alla sostenibilità in tutto il gruppo Posta.

Verso un'alimentazione sostenibile

Testo: Lea Hadorn

Che cos'è l'alimentazione sostenibile?

Un'alimentazione sostenibile preserva le risorse naturali, rispetta gli animali e contribuisce a mantenerci in salute.

Come nutrirsi in modo sostenibile?

- ***Prediligere prodotti locali e di stagione:*** evitando di acquistare alimenti importati risparmiamo energia e sosteniamo le aziende locali.
- ***Consumare meno prodotti animali e a base di carne:*** in questo modo risparmiamo risorse e riduciamo le emissioni di CO_2 e metano.
- ***Ridurre al minimo il consumo di acqua ed energia:*** lavare gli alimenti con parsimonia, utilizzare elettrodomestici ad alta efficienza energetica ed evitare imballaggi inutili.
- ***Minimizzare lo spreco di generi alimentari:*** ogni anno in Svizzera vengono buttate 2,8 milioni di tonnellate di cibo, ovvero 330 kg a persona. Si tratta di uno spreco di acqua, terreni agricoli, energia e forza lavoro. Il 40% del food waste è generato da noi consumatrici e consumatori.

Come posso ridurre lo spreco alimentare?

- ***Acquista con consapevolezza:*** compra prodotti di stagione, regionali e solo nella quantità necessaria.
- ***Pianifica correttamente le porzioni:*** cucina solo la quantità che sai di consumare.
- ***Conserva correttamente gli alimenti:*** così rimangono freschi più a lungo. Tieni conto della loro scadenza.
- ***Ricicla gli avanzi:*** grazie alle nostre ricette puoi riciclare in modo intelligente i cibi che non hai consumato.
- ***Dona i generi alimentari in eccedenza:*** regala gli alimenti di cui non hai bisogno (ad es. utilizzando i frigoriferi pubblici presenti in alcune città), o almeno smaltiscili nella compostiera.



Flusso di pensieri tra lavoro e vita privata

A volte mi viene il mal di testa quando cerco di incastrare tra loro tutte le cose che fanno parte della mia vita. Mi piacerebbe svuotare la mente e infilare in un contenitore tutte le mie riflessioni sulle sessioni di spoken word, sui workshop scolastici, sul comitato organizzativo del torneo di lacrosse, sulla mia attività da indipendente per goldhandwerk nora e su quella per la Posta. Vorrei metterle tutte in un pensatoio, come quello di Albus Silente nei romanzi di Harry Potter, da dove pescare i singoli pensieri per analizzarli uno alla volta. O magari semplicemente metterli da parte per un po'.

A volte la sera mi soprendo a pensare al lavoro mentre sono a letto. Questo mi fa innervosire: la sera è parte del mio tempo libero e il lavoro dovrebbe restarne fuori. Viceversa, altre volte sono al lavoro e mi perdo nei pensieri sulla mia vita privata. Anche questo mi fa innervosire. Mi piacerebbe poter fare una distinzione chiara, ad esempio avere un semplice interruttore per la mia mente che mi permetta di passare in modo automatico dal lavoro al tempo libero e viceversa.

Se si pensa al concetto di work life balance, si immagina una sorta di bilancia con due piatti che si possono facilmente separare l'uno dall'altro. In realtà i miei pensieri sono più simili a un flusso, un fiume con molte diramazioni e affluenti. Non è così facile scindere lavoro e tempo libero, mansioni e hobby. È per questo che preferisco utilizzare il nuovo concetto di «work life blending», ovvero la fusione tra vita professionale e vita privata. Non perché voglio essere sempre reperibile per il lavoro, ma perché rispecchia il mio flusso di pensieri e non mi fa credere che ci siano due modi di pensare diversi tra cui posso semplicemente fare uno switch. Riuscire a prendere le distanze al 100% dal lavoro e tornare a casa lasciando i pensieri in ufficio è un'utopia, tanto quanto è naïf credere che sul lavoro non ci lasciamo influenzare dai nostri valori personali e dalla nostra vita privata.

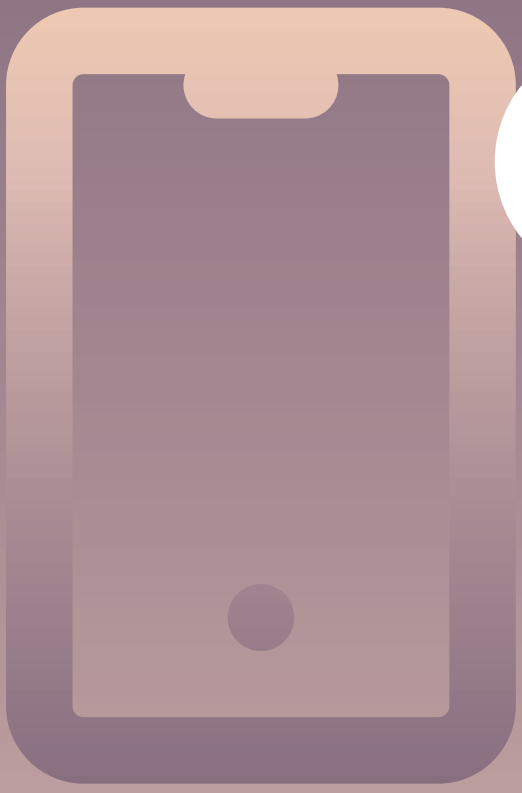
"La sera è parte del mio tempo libero e il lavoro dovrebbe restarne fuori."

Anche se non ho un pensatoio, posso spegnere lo smartphone, prendere in mano la penna e annotare i pensieri, oppure infilare le scarpe da ginnastica e correre, perché lungo l'Aare anche il flusso dei pensieri scorre un po' più tranquillo.



Olivia Vera (29) abita a Berna ed è una slam poet. Attualmente sta lavorando al suo primo libro ad Amburgo.

Illustrazione: Romy Blümel



3 mesi in regalo

BENEFIT PROGRAM

SOLO PER LEI: ABBONAMENTI MOBILI ESCLUSIVI A PARTIRE DA CHF 12.70/MESE

I collaboratori della Posta Svizzera beneficiano di 3 mesi gratuiti.

Scansionare il codice QR e registrarsi al «Benefit Program»

Abbonamenti mobili a partire da CHF 12.70/mese, sconto valido per tutta la durata del rapporto di lavoro presso l'azienda. 3 mesi gratuiti. Durante questo periodo, non sono consentiti upgrade o downgrade, altrimenti lo sconto decade. Offerta valida fino al 31.07.2025. Durata minima del contratto: 12 mesi.

Sunrise

pro clima
posta.ch/clima
Invio

P.P.
3030 Berna
Post CH SA



Il Pmag di settembre sarà dedicato alla diversità. Prossimamente nella tua bucalettere.