



COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI NEL LAVORO - CUG

Piano di Azioni Positive 2022-2025

Comitato Unico di Garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni nel lavoro - CUG

1) Attività di formazione, sensibilizzazione e comunicazione

Il CUG nel Piano di Azioni Positive (2022-2025) intende dare continuità alle attività di formazione, sensibilizzazione e comunicazione intraprese nel precedente mandato, al fine di promuovere conoscenze e strumenti utili al mantenimento di un ambiente di lavoro sereno e che valorizzi il benessere delle persone, anche in ottica di genere e pari opportunità. Ciò appare di importanza fondamentale nella difficile congiuntura dovuta alla pandemia e ai profondi cambiamenti che hanno interessato nel periodo più recente il mondo del lavoro (crescente digitalizzazione, intensificazione del lavoro, diffusione dello *smart/remote working*).

Le tematiche su cui verteranno i cicli formativi sono:

2022 - Benessere lavorativo e salute mentale. In questo ciclo di incontri saranno affrontati i temi del benessere e della salute mentale, dei *social stressors* (conflitto, inciviltà lavorativa, molestie e *mobbing*), dei nuovi rischi legati alle modificazioni dell'ambiente di lavoro e del modo di lavorare (intensificazione del lavoro, *workaholism*, rischi legati alla digitalizzazione e al sovraccarico di informazioni). Il ciclo di incontri prevedrà anche l'approfondimento degli esiti associati all'esposizione prolungata a queste situazioni, in particolare stress, esaurimento emozionale e *burnout*. L'obiettivo è di rafforzare la conoscenza delle menzionate situazioni di criticità e, al contempo, degli strumenti e delle strategie di contrasto.

2023 - Adattarsi ad un ambiente di lavoro sempre più virtuale. Questo ciclo di incontri è incentrato sul tema del lavoro a distanza. I seminari verteranno sul quadro normativo della materia, sulla comunicazione e la collaborazione nei *virtual teams*, sul ruolo della fiducia nel lavoro da remoto, sull'ergonomia delle postazioni di lavoro a distanza, sui rischi in generale associati ad un ambiente di lavoro virtuale (isolamento, orario di lavoro prolungato, disconnessione e gestione dei confini casa/lavoro).

2024 - Gestire al meglio le richieste di lavoro. L'obiettivo di questo ciclo di incontri è di fornire le nozioni fondamentali di alcune strategie, volte ad un miglior adattamento alle crescenti richieste di lavoro, che rientrano nell'area dello *stress management*. Tra i temi toccati vi saranno l'intelligenza emotiva ed il suo utilizzo nel luogo di lavoro, la *mindfulness* e le sue applicazioni alla riduzione dello stress, la gestione del tempo, la scrittura espressiva, la gestione delle riunioni di lavoro, l'assertività e le *skills* interpersonali. I seminari saranno accompagnati dalla presentazione pratica di alcune misure di rafforzamento delle *skills* di *stress management*, tra cui ad esempio la *mindfulness*.



COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI NEL LAVORO - CUG

2025 - Proteggere il proprio benessere attraverso un adeguato stile di vita. Gli incontri saranno dedicati alla sensibilizzazione sull'importanza del recupero (riposo e attività di tempo libero) e dell'adozione di stili di vita corretti al fine del benessere lavorativo. I seminari affronteranno il tema del riposo (compreso l'igiene del sonno) e si incentreranno sulle strategie rientranti nell'area della promozione della salute nei luoghi di lavoro (stili di vita, alimentazione, attività fisica).

Le iniziative saranno realizzate in collaborazione con specifici settori e strutture dell'Ateneo.

Ulteriori proposte formative e informative in tema di pari opportunità, valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni nel lavoro, potranno essere realizzate in collaborazione con specifici settori e servizi dell'Ateneo, nonché organizzazioni ed enti dedicati alla promozione degli aspetti considerati.

Destinatari:

Ciascun ciclo di seminari si snoda in alcuni incontri annuali della durata di 2 ore, rivolti al personale dell'Ateneo strutturato e non strutturato e al personale di altre amministrazioni pubbliche che collaborano con Unibo, con le quali potrà essere prevista la co-organizzazione di iniziative specifiche.

Saranno previste **iniziative (seminari, eventi, presentazioni di testi) sul tema delle pari opportunità, dell'inclusione e della gestione della diversità nelle sue varie manifestazioni** (ad esempio di genere, età, orientamento sessuale, religione, cultura, etnia, abilità). Il CUG intende, inoltre, mantenere accesa l'attenzione e la sensibilità sulla problematica della violenza di genere, cercando di rinnovare ed accrescere la consapevolezza sulle diverse forme di violenza sulle donne.

Sono, altresì, previsti eventi periodici di presentazione delle attività realizzate dal CUG di Ateneo.

Si procederà ad **aggiornare con costanza la sezione del Portale di Ateneo dedicata al CUG**, al fine di fornire informazioni sulle diverse iniziative e azioni positive intraprese dal Comitato, nonché a divulgare le iniziative intraprese a livello nazionale e internazionale sui temi richiamati. Sarà, inoltre, promossa la registrazione e pubblicazione dei video degli eventi organizzati dal Comitato.

Saranno favorite azioni di promozione della cultura delle pari opportunità, del benessere nel lavoro e contro le discriminazioni attraverso l'assegnazione **di premi per tesi di laurea e di dottorato** riguardanti le tematiche del Comitato Unico di Garanzia.



COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI NEL LAVORO - CUG

Destinatari:

Laureati/e magistrali e magistrali a ciclo unico dell'Ateneo; Dottori/esse di ricerca dell'Ateneo. Si prevede la pubblicazione di due bandi biennali per premi di laurea (anni 2023 e 2025) e di un bando quadriennale per tesi di dottorato (anno 2025).

2) Misure rivolte alla promozione e tutela della garanzia delle pari opportunità

Il CUG intende proseguire l'opera di raccolta e analisi di dati disaggregati per genere, **pubblicazione annuale del Bilancio di genere dell'Ateneo** e formulazione di proposte di indici per la misurazione della situazione di equilibrio di genere nell'Università. Saranno, altresì, promosse azioni di divulgazione del bilancio di genere, quale strumento di trasparenza e orientamento delle decisioni interne, a favore della promozione di azioni positive volte al riequilibrio di genere, alle pari opportunità ed alla eliminazione degli ostacoli posti alla carriera femminile.

Il CUG collaborerà alla **implementazione e verifica periodica dello stato di attuazione del Piano di Eguaglianza di Genere (GEP) 2021-2024 dell'Ateneo** (<https://www.unibo.it/it/ateneo/chissiamo/piano-di-uguaglianza-di-genere>), che contiene misure considerate azioni anche del presente Piano.

Specifiche azioni saranno rivolte alla diffusione delle più recenti Linee guida approvate in Ateneo in tema di equilibrio di genere e pari opportunità: "Linee guida per la visibilità del genere nella comunicazione istituzionale dell'Università di Bologna", contenenti un insieme di indicazioni volte a modificare le scelte linguistiche che possano avere effetti discriminatori anche involontari rispetto al genere delle persone interessate, e "Linee guida per la promozione delle pari opportunità e dell'equilibrio di genere negli eventi e nella composizione di gruppi di lavoro e di comitati dell'Università di Bologna", che intendono incoraggiare la logica di valorizzazione della diversità e del merito delle persone, fornendo a tutte le componenti della comunità universitaria la giusta visibilità nella partecipazione a eventi scientifici e di terza missione organizzati dall'Ateneo, a comitati scientifici, o a eventuali altre manifestazioni cui l'Ateneo partecipa in quanto istituzione patrocinante.

Tra le attività di verifica il CUG procederà a tenere monitorati periodicamente i dati e i risultati delle azioni realizzate.

3) Azioni di networking interno ed esterno

Il presente Piano di azioni positive è incentrato sul confronto e la collaborazione con i CUG di altri Atenei e altre Amministrazioni ed Enti esterni nazionali e internazionali, al fine di promuovere la partecipazione, anche attraverso lo strumento del patrocinio, a specifiche iniziative e gruppi di



COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI NEL LAVORO - CUG

studio/lavoro sulle tematiche delle pari opportunità di genere, del benessere lavorativo e del contrasto alle discriminazioni.

Il CUG si fa promotore di un raccordo con tutti gli interlocutori istituzionali interni all'Ateneo, al fine di creare una rete attiva sui temi del Comitato.

4) Misure riguardanti la promozione del benessere lavorativo e la conciliazione lavoro-tempi di cura

Il CUG provvederà a rafforzare e promuovere in maniera incisiva la conoscenza degli strumenti e degli organismi presenti in Unibo, deputati alla tutela e promozione delle pari opportunità, del benessere lavorativo e della conciliazione tra tempi di vita e di lavoro.

Le azioni che saranno realizzate a tal fine riguarderanno:

- la predisposizione ed aggiornamento periodico di documenti che presentino la rete di servizi messi a disposizione delle persone che lavorano presso l'Università di Bologna;
- la creazione di una brochure informativa/divulgativa (a mo' di dizionario) sui fattori di rischio psicosociale presenti nell'ambiente di lavoro e su stress e *burnout*;
- la realizzazione di incontri presso le strutture dell'Ateneo al fine di promuovere le figure e i dispositivi di tutela presenti in Unibo, incluso il CUG ed il Piano di azioni positive (2022-2025);
- la raccolta di informazioni attraverso una *survey* anonima tra le lavoratrici e i lavoratori di Unibo sul tema delle situazioni di disagio lavorativo vissute, al fine di sensibilizzare sui comportamenti negativi e sui connessi strumenti di prevenzione e protezione attraverso la realizzazione di una breve *piece* teatrale o di un video;
- il potenziamento del servizio di assistenza psicologica al personale, attraverso la possibilità di un ampliamento delle problematiche intercettate, al fine di fornire *counselling* su una più ampia varietà di situazioni lesive del benessere di lavoratrici e lavoratori.

Il CUG intende rafforzare la collaborazione attiva con i settori/attori coinvolti nella valutazione del rischio stress lavoro-correlato, al fine della conduzione delle periodiche indagini valutative e della formulazione di azioni positive anche in questo ambito. Alcune delle iniziative proposte dal CUG si configurano, in effetti, come azioni preventive (formative e informative) in relazione allo stress da lavoro (vedi sezione 1). Su questi aspetti il CUG si coordinerà con i settori e le figure preposte in Ateneo alla gestione del rischio stress lavoro-correlato.



COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI NEL LAVORO - CUG

Il CUG intende realizzare misure preventive incentrate sul rafforzamento delle capacità di gestione delle richieste lavorative e dello stress nell'ambiente di lavoro. Al riguardo, si propone di realizzare la sperimentazione di una delle tecniche/strategie trattate nel ciclo di incontri formativi dal titolo "Gestire al meglio le richieste di lavoro", ad esempio la *mindfulness* (v. sezione 1).

Ulteriore azione che sarà promossa è quella dello sviluppo di una *policy* organizzativa in tema di disconnessione dal lavoro che fornisca suggerimenti e raccomandazioni su aspetti dell'organizzazione del lavoro e delle attività rilevanti a tal fine (ad es. pianificazione delle riunioni, uso delle email fuori dall'orario di lavoro).

Le misure ed azioni presentate sono rivolte a tutto il personale dell'Ateneo.