

Il vostro doppio ruolo di caregiver e dipendente può procurarvi inconvenienti a livello professionale che, a loro volta, possono essere fonte di conflitti se lasciate degenerare la situazione. Il conflitto non è di per sé tragico, perché per superarlo si è obbligati a trovare una soluzione equa che tenga conto della vostra situazione, che sia accettabile per voi, ma anche per il vostro datore di lavoro, il quale ha anche lui degli imperativi.

Questa scheda vi offre un aiuto alla negoziazione nonché dei consigli nella gestione dei conflitti.

Aiuto alla negoziazione

Saper negoziare è un'arte e talvolta ci vogliono anni prima di impararla. Su info-workcare.ch troverete le quattro regole necessarie a una negoziazione propizia. Le ricordiamo anche qui:

1. Analizzate

Analizzate le vostre esigenze, ricorrendo se necessario a un'associazione specializzata nella consulenza di conciliazione.

I tre opuscoli «Fairplay at work» - per le imprese e «Fairplay at work» - per i padri di famiglia, «Fairplay at home – Uno stimolo» dell'Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo, vi aiuteranno ad analizzare la vostra situazione personale attraverso delle check-list, e a trovare buone argomentazioni per negoziare.

2. Informatevi

Informatevi sui diversi modelli di lavoro esistenti (cfr. il documento dotato di link alla rubrica Consigli pratici / Al lavoro / Organizzare e coordinare). Ispiratevi agli esempi di good practice trovati da alcune imprese (cfr. rubrica

3. Dialogate

Cercate il dialogo con il vostro datore di lavoro: scegliete il momento opportuno, ossia quando non vi sono tensioni passeggere. Chiedete un appuntamento personale e preparatevi. Siate in chiaro su cosa volete ottenere e su cosa volete offrire in contropartita.

4. Fatevi aiutare

Chiedete aiuto a un'associazione abituata a negoziare con i datori di lavoro (organizzazioni di dipendenti, associazione professionale, sindacato, ecc.).

Gestione dei conflitti

L'opuscolo «Conflits au travail» (conflitti sul lavoro), pubblicato da Travail.Suisse offre informazioni e consigli in materia. Può essere ordinato on line sul sito di Travail.Suisse. Secondo l'opuscolo, i quattro elementi principali per gestire un conflitto sono:

1. Riflettere sulle emozioni e i valori che hanno importanza per voi in un conflitto

Ogni conflitto scatena emozioni: paura, senso d'impotenza, collera, ecc. È importante che riflettiate sul tipo di emozioni che provate quando un conflitto è latente o esplose. Se riuscite a formularle, sarete anche in grado di distanziarvene: consentirete alla ragione di riprendere il sopravvento sul cuore. È indispensabile che vi ascoltiate per sapere cosa vogliono dirvi le vostre emozioni.

2. Individuare il vero «fulcro fattuale» del conflitto

Ogni conflitto dispone di un fulcro fattuale che deve essere esplicitato e formulato a parte, indipendentemente dalle vostre emozioni e valori. Nella discussione è necessario limitarsi al piano fattuale, senza mai cadere in quello personale.

La situazione è forse chiara per quanto vi concerne, ma sapete cosa preoccupa il vostro datore di lavoro? La discussione permetterà di chiarire i fatti oggettivi.

3. Definire l'obiettivo che desiderate raggiungere

Il conflitto fine a se stesso è una perdita di tempo ed energia. Ogni conflitto sbocca di solito in una soluzione accettabile per entrambe le parti. Per questo non bisogna mai aspettare prima di affrontare un conflitto. Dopo aver definito il vostro obiettivo, dovete rimanere aperti ai suggerimenti del vostro datore di lavoro perché forse non avete tenuto conto di tutti gli aspetti della situazione.

4. Scegliere il modo in cui volete affrontare la discussione

È dalla discussione fra due parti in conflitto che nasce la soluzione. Se avete ascoltato attentamente le vostre emozioni e quanto queste vi dicono su voi stessi, potrete affrontare la discussione senza emozioni di tipo «parassita», come la voglia di vendetta o rappresaglia che complica ulteriormente la situazione e spesso fa incagliare la negoziazione. La discussione è intesa a oggettivare e chiarire la situazione e a trovare delle soluzioni.