



Photo Jill Wellington - Pixabay

Rientro al lavoro e stress: la ricetta della generazione Z

L'estate sta finendo e la ripresa del lavoro a settembre è sempre un po' stressante, tanto che la sindrome da rientro al lavoro, secondo alcuni studi, colpirebbe un italiano su tre.

Ma lo stress sul lavoro riguarderebbe soprattutto i più giovani, la cosiddetta **generazione Z**, cioè i **nati dal 1995 al 2010**: un sondaggio globale di Cigna International ha rilevato che proprio loro sono i dipendenti più esausti, tanto che il 91% degli intervistati afferma di sentirsi stressato, rispetto all'84% del totale complessivo del campione di lavoratori intervistato.

La ricetta per combattere lo stress da lavoro, ma anche per avere una vita soddisfacente,

secondo i più giovani, risiederebbe nel giusto equilibrio tra lavoro e vita privata. Questo mix fa propendere per la valorizzazione della flessibilità di orario nel lavoro e per una maggiore disponibilità di tempo libero.

Ne emerge una **scala di valori** in cui la generazione Z indica al primo posto la famiglia (60%, rispetto ad una media nazionale del 78%), seguita dall'amicizia (54%, media nazionale 59%) e dall'amore (50%, media nazionale 63%). Subito dopo troviamo **di-**

vertimento (46%) e **cultura** (44%), seguiti dal lavoro che occupa solo la sesta posizione con il 38% (rispetto alla media nazionale del 49%). Questo è il quadro che dipinge il Report FragillItalia “I giovani generazione Z e il lavoro”, elaborato da Area Studi Legacoop e Ipsos, sulla scorta di un’analisi condotta su un campione di 800 persone rappresentativo della popolazione.

E, per quanto concerne l’**impiego ideale**, se il trattamento economico si colloca comunque al primo posto sia per i giovani (44%) sia per il totale del campione (43%), per i più giovani al secondo posto viene la **disponibilità di tempo libero e la flessibilità dell’orario** (33% contro il 28% del totale del campione), seguita dall’autonomia (31% contro 41%). Solo al quarto posto la stabilità del lavoro, indicata dal 25% dei ragazzi, contro il 42% del totale degli intervistati.

In altre parole il tempo libero è un valore fondamentale per la generazione Z, molto

più che per le precedenti. Del resto **anche il mondo degli investimenti guarda con sempre maggiore interesse a questo settore**, tanto che numerosi sono gli ETF che replicano l’andamento di indici su turismo e tempo libero, come per esempio Lyxor STOXX Europe 600 Travel & Leisure UCITS ETF o fondi comuni, quali Pictet Human, Decalia Millennials e molti altri.

Si tratta ovviamente di investimenti che devono essere attentamente **valutati con l’aiuto del proprio consulente finanziario di fiducia** e che, in alcuni casi, possono essere anche avvicinati attraverso la logica di investimento del Piano di Accumulo (PAC) che consente di approcciare con il versamento periodico di una somma contenuta delle realtà di investimento molto interessanti, assicurandosi tutti i vantaggi legati alla possibilità di ridurre la volatilità dei mercati ed il conseguente rischio emotivo che ne deriva.

| Federica Coscia, Paolo Gambaro

Disclaimer | Paolo Gambaro Consulente Finanziario | Via P. Felice Piana, 12/14 | 28021 Borgomanero (NO) | Tel. +39 0322 211007

La presente pubblicazione è distribuita da Paolo Gambaro. Pur ponendo la massima cura nella predisposizione della presente pubblicazione e considerando affidabili i suoi contenuti, Paolo Gambaro non si assume tuttavia alcuna responsabilità in merito all’esattezza, completezza e attualità dei dati e delle informazioni nella stessa contenuti ovvero presenti sulle pubblicazioni utilizzate ai fini della sua predisposizione. Di conseguenza Paolo Gambaro declina ogni responsabilità per errori od omissioni. La presente pubblicazione viene a Voi fornita per meri fini di informazione ed illustrazione, non costituendo in nessun caso offerta al pubblico di prodotti finanziari ovvero promozione di servizi e/o attività di investimento.

La presente pubblicazione può essere riprodotta unicamente nella sua interezza ed esclusivamente citando il nome di Paolo Gambaro, restandone in ogni caso vietato ogni utilizzo commerciale. La presente pubblicazione è destinata all’utilizzo ed alla consultazione da parte della clientela professionale e commerciale di Paolo Gambaro cui viene indirizzata, e, in ogni caso, non si propone di sostituire il giudizio personale dei soggetti a cui si rivolge. Le opinioni espresse in questa rubrica costituiscono il parere personale del Consulente Finanziario Paolo Gambaro e vogliono essere uno spunto di lettura dei principali fatti di attualità, economia e finanza.

Per ricevere periodicamente la rubrica «Il CAVEAU», iscriviti sul sito www.paologambaro.it