

DEA@OAB

Panel di lavoro per proposte di AZIONI POSITIVE

Giornata del Benessere Organizzativo INAF OA Brera 2026

P. ROMANO · OSSERVATORIO ASTRONOMICO DI BRERA · 28/10/2026

INTRODUZIONE



Scopo del Panel

DEA@OAB

Raccogliere proposte di azioni positive che mirino a migliorare il nostro benessere lavorativo in OAB

Modulo Google per le proposte <https://forms.gle/vUWKjz1iQe9e6BAx6> a tutto lo **STAFF** (=persone in OAB)

Problema / **proposta** di soluzione / **stima budget**

- Collezione proposte in un documento commune per CdS
- **Documento da presentare alla prossima Direzione** come indicazioni precise sui nostri **bisogni da soddisfare per il benessere lavorativo.**
- Decideremo se ripetere/continuare l'iniziativa

Segnaliamo che l'evento potrà avere **carattere di formazione certificata**. A tal fine, ciascuna persona partecipante dovrà caricare la locandina nella piattaforma Zenit di INAF [https://formazione.inaf.it/\(vd slides sotto\)](https://formazione.inaf.it/(vd slides sotto))

Modalità

- Panel Interattivo
- Libera espressione:
evento non registrato,
presenze per formazione
- Proposte anonime
- Moderazione:
max 7 minuti per proposta
- Organizzazione per tematica



PANEL

Ambienti

quiet room (2)
palestra
doccia
rastrelliere
socialità

Organizzazione

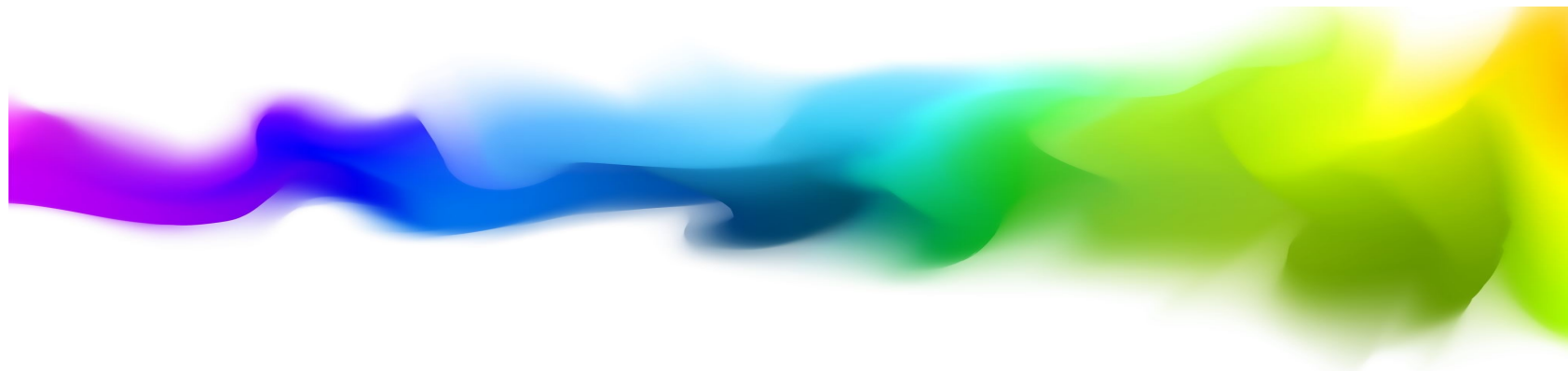
Assemblea di istituto
Mentorship
Team building

Stress Lavoro correlato

parcellizzazione
FTE
distribuzione compiti

Precariato (2)

PANEL



Quiet Room

“Penso manchi un luogo tranquillo e silenzioso dove rifugiarsi per mezzora se si vuole prendere un analgesico/stare in silenzio/ al buio. Propongo di utilizzare un ufficio vuoto (da cercare) e renderlo ufficialmente una quiet room. Costo stimato = una stampa di un foglio con scritto NON DISTURBARE da appendere alla porta quando la stanza e' occupata.”

“Problema: Mancanza di una stanza dove ci si possa stendere nel caso, e.g., ci si senta poco bene e si abbia bisogno di far agire una pastiglia (emicrania, gastrite etc), oppure dove poter decomprimere dopo delle discussioni complicate etc.

Soluzione: Dedicare uno degli uffici vuoti in istituto a questo scopo, e portarci una poltrona o un divano

Costo: 0 (nel caso si riesca a raccattare da qualche parte un divano in istituto, o si scelga una stanza con gia' un divano o una poltrona)”

“Penso manchi un luogo, anche semplice, dove praticare in autonomia o in gruppo attività come lo yoga, o lo stretching, la respirazione consapevole, etc. Si potrebbe adibire uno spazio la cui cura rimanga a coloro che lo utilizzano. ”

“Non intendo una palestra attrezzata, ma un luogo dove ci sia lo spazio per stendere un tappetino da soli o in compagnia. ”

“Penso manchi una doccia -- o la designazione di una doccia che vada al di là della palazzina o l'ala in cui si trova -- per coloro che vengono in ufficio in bici (vogliamo favorire la mobilità sostenibile senza sentirsi a disagio tutto il giorno?) o per coloro che usano la pausa pranzo per una camminata o corsa. Incaricherei un paio di volontari per valutare cosa l'istituto offre e la fattibilità di una cosa del genere, se apprezzata da molti. ”

“Ci porterebbe a livello di altri istituti come il nostro all'estero dove la bici come mezzo di trasporto o l'attività fisica a pranzo sono pratiche comuni e incoraggiate dall'alto. ”

Rastrelliera biciclette

“Manca disperatamente un ricovero per le biciclette a Merate. Attualmente sono o in cortile, o nel sottoscala o corridoio di alcune entrate. La soluzione sarebbe investire qualche centinaio di euro (TBC) per comprare, un paio di rastrelliere, come quella comprata per Brera”

“Sono anni che se ne parla ma il problema passa sempre in secondo piano.”

“almeno una volta l'anno un picnic dove ognuno porta qualcosa - basta organizzare - costo del singolo”

Assemblea di Istituto

“Problema: Non esiste un momento di discussione che coinvolga l'intero istituto, per parlare di possibili problematiche dell'istituto stesso su entrambe le sedi

Soluzione: Istituire un'assemblea di istituto a cadenza regolare che coinvolga entrambe le sedi

Costo: 0 ”

Organizzazione Mentorships

“Problema: Ci si puo' trovare nella situazione di affrontare un problema all'interno della situazione lavorativa per il quale servirebbe discuterne con qualcun3, avere un altro punto di vista, etc.

Soluzione: a) attivare un programma di 'mentorship', i.e., a ognun3 che ne faccia richiesta viene discretamente proposto un3 'mentore' tra un bunch di persone che si possono proporre per ricoprire questo ruolo; b) si possono avere delle sessioni regolari (anche molto distanziate nel tempo) in cui persone con lo stesso livello di seniority si riuniscono per parlare e confrontarsi su problemi non di natura scientifica che stanno affrontando in quel momento

Costo: 0 ”

“Esplorare l'impatto di attività di team building a imprinting manageriale come strumenti chiave per superare i silos organizzativi, disinnescare le tensioni interne e consolidare la fiducia personale e tra lo staff. L'efficacia di questi interventi formativi viene massimizzata se integrata con sistemi periodici di ascolto e raccolta feedback. Analisi sul monitoraggio costante del clima lavorativo che permetta di tradurre i dati raccolti in azioni concrete, capaci di promuovere un benessere lavorativo duraturo dei team.”

Overloading da parcellizzazione

“approfittare di questo panel per discutere con le colleghe e i colleghi di come il carico di lavoro sia cambiato nel tempo, soprattutto dello stress correlato al dover gestire numerosi progetti contemporaneamente, con il nostro tempo di fatto "parcellizzato" in unità temporali di 1h dedicate quasi sempre a teleconferenze. ”

Overloading da FTE

“Problema

Molte persone sono coinvolte in troppi progetti contemporaneamente e non riescono a svolgere in modo efficace tutti i compiti assunti. Questo genera stress in chi non riesce a mantenere gli impegni presi e rende più difficile raggiungere i risultati attesi dall'ente. Gli FTE dichiarati vengono spesso trattati come numeri formali, mentre rappresentano il tempo realmente disponibile di ciascuno.

Proposte

Fissare un limite alla somma degli FTE assegnati a ciascuna persona: 1 FTE corrisponde già al tempo pieno, 1.2 FTE deve essere il tetto massimo.

Tenere a livello OAB un quadro aggiornato degli FTE per persona, da consultare prima di accettare nuovi impegni, sia da parte dei singoli sia da parte dei PI che li richiedono.

Chiedere alla Direzione/INAF di indicare chiaramente i progetti prioritari su cui focalizzare le risorse.

Definire esplicitamente quale percentuale di FTE ciascuno può dedicare alla ricerca libera, alla divulgazione o a qualunque altra cosa extra: 10%, 20% ?

Budget

Nessuno. Le proposte richiedono solo un impegno organizzativo; il quadro degli FTE si può gestire con strumenti già disponibili.”

Overloading da inadeguata distribuzione compiti

“Abbiamo una grande confusione di ruoli e responsabilità in Osservatorio, con persone che hanno mille responsabilità e altre che almeno all'apparenza non ne hanno alcuna.

Propongo che per quel tipo di attività che possono essere fatte da molte persone (organizzazione seminari e tutto ciò che ci gira intorno, per esempio) si facciamo dei turni e si stabilisca di volta in volta che fa cosa e per quanto tempo, in modo che le task non gravino poi sulla o sulle persone che tendono a essere più presenti o sono più attive. ”

Precariato e stabilizzazioni (1)

“Problema: La situazione del precariato in INAF e' spesso peggiorata dal fatto che 3 supervisor non sappiano consigliare o indirizzare al meglio 3 propri3 postdoc e student3

Soluzione: Istituire delle sessioni di formazione de3 supervisor stess3, in modo che siano in grado di interagire meglio con 3 propr3 postdoc e aiutarl3 a capire quali siano le possibilita' dentro INAF, nel MIUR, all'estero, o anche se/come lasciare le attivita' di scienza. Le sessioni di formazione potrebbero essere anche semplicemente dei meeting delle persone medio-senior in cui si condivide la propria metodologia di formazione e si commentano le altre

Costo: Non ne sono sicura, perche' se ci dovesse essere un corso di formazione vero e proprio, credo che ci potrebbe essere il costo del trainer. Nella seconda opzione, invece, il costo sarebbe 0”

Precariato e stabilizzazioni (2)

“La situazione appare molto complicata e poco chiara da parte della dirigenza e del CdA. Questo comporta un evidente e grossa situazione di malessere per moltissimi precari e stabilizzandi che sono parte fondamentale di tutto l'ente, non solo del singolo osservatorio.

In molte occasioni si percepisce una sorta di "distacco" tra lo staff stabilizzato e i precari, quasi come se il problema del precariato interessasse solo i precari.

Sappiamo bene che la gran parte dello staff è più che consapevole dell'importanza del lavoro dei precari.

Però ritengo personalmente (ma questo è un sentimento diffuso) che sarebbe utile e doveroso avere un confronto interno a brera-merate per avere una, interazione più efficace tra precari e staff su questo tema.

In particolare sarebbe utile aver consigli da parte dello staff su come comportarsi di fronte ad alcune possibili azioni di sensibilizzazione del tema che i precari possono poter intraprendere nei confronti della dirigenza e cda (per esempio richiesta di ulteriori confronto e chiarezza delle scelte future, ma anche possibili azioni di protesta laddove la collaborazione della dirigenza e cda fosse scarsa).”



Prossimi passi

DEA@OAB

Per ora:

Chiusura Google Form

Creazione di un documento comune

Decidiamo insieme come procedere

Google Form permanente anonimo / domanda se rimanere in anonimato (Voto)

Riunioni periodiche (Voto)

Contatto CdS (Voto)



Formazione

L'attività locale può essere considerata formazione

Ai fini della rendicontazione dell'attività e nel rispetto della direttiva Zangrillo (per il raggiungimento delle 40 ore pro capite), il presente programma dovrà essere caricato sulla piattaforma Zenit_INAF. Partecipanti: potranno caricare le ore di partecipazione effettiva come ore formative, avendo cura di specificare le competenze acquisite durante l'evento.

<https://formazione.inaf.it/>



EVENTO FORMATIVO

GIORNATA DEL BENESSERE

[INAF-Osservatorio Astronomico di Brera]

Conoscere, condividere, prendersi cura insieme

[28] ottobre 2026

[9:00-17:30]

[Sede di Merate]



Programma della giornata locale

1	ore 9.00 - 10.00	Classe di yoga (base) A cura di Benedetta Dalla Barba al POE
2	ore 10.00 - 11.00	Classe di yoga (un po' più avanzato) A cura di Benedetta Dalla Barba al POE
3	ore 11.00 - 13.00	Panel benessere organizzativo Proposte di azioni positive per il benessere organizzativo, moderate da P. Romano (gruppo DEA) al POE
4	ore 13.00 - 15.00	Pranzo condiviso Nel parco, tempo permettendo (N. B. Questa attività non è formativa)
5	ore 15.00 - 16.30	Shiatsu A cura di Michele Frangiamore al POE
6	Ore 16:30 - 17:30	Gara di torte e merenda Un'oretta conviviale al POE (N. B. Questa attività non è formativa)

L'attività locale può essere considerata formazione Ai fini della rendicontazione dell'attività e nel rispetto della direttiva Zangrillo (per il raggiungimento delle 40 ore pro capite), il presente programma dovrà essere caricato sulla piattaforma Zenit_INAF. Partecipanti: potranno caricare le ore di partecipazione effettiva come ore formative, avendo cura di specificare le competenze acquisite durante l'evento.

Rispetto | Inclusione | Benessere | Comunità | Il futuro si costruisce insieme

Formazione

DEA@OAB

Insert New Activity

Activity Details

TYPE: Self-training TITLE: Panel benessere organizzativo

⚠ This form of learning must be previously authorized by the management

MINISTERIAL CLASSIFICATION: Soft skill

Period and Duration

START DATE: 28/10/2026 END DATE: 28/10/2026 DURATION: 2 Hours

Logistics and Evaluation

PLACE: On-site EVALUATION: Director's certification

Director: Certification issued by the Director of the structure.

SKILLS ACQUIRED: Capacita' diplomatiche e relazionali

Attachments

PARTICIPATION CERTIFICATE (OPTIONAL)

Choose file 20261028_Giornata ...e_Merate_signed.pdf

PDF, DOCX, DOC, P7M. Max 5MB.

Cancel

Save Activity

Modifica attività 2026

Dettagli Attività

TIPOLOGIA: Autoformazione TITOLO: Panel benessere organizzativo

⚠ Questa forma di apprendimento deve essere preventivamente autorizzata dalla direzione

CLASSIFICAZIONE MINISTERIALE: Soft skill

Periodo e Durata

DATA INIZIO: 28/10/2026 DATA FINE: 28/10/2026 DURATA: 2 Ore

Logistica e Valutazione

LUOGO: Sede VALUTAZIONE: Attestazione direttore

COMPETENZE ACQUISITE: Capacità diplomatiche e relazionali

Allegati

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

20261028_Giornata Benessere_Merate_signed.pdf

Sostituisci/Carica nuovo file (PDF, DOCX, DOC)

Scegli file Nessun file selezionato

Elimina

Annulla

Salva Modifiche

 **Modifica attività** 2026

Dettagli Attività

TIPOLOGIA
Autoformazione

TITOLO
Classe di yoga

⚠ Questa forma di apprendimento deve essere preventivamente autorizzata dalla direzione

CLASSIFICAZIONE MINISTERIALE
Soft skill

Periodo e Durata

DATA INIZIO
28/10/2026

DATA FINE
28/10/2026

DURATA
2 Ore

Logistica e Valutazione

LUOGO
Sede

VALUTAZIONE
Attestazione direttore

COMPETENZE ACQUISITE
Tecniche di rilassamento

Allegati

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE
① Nessun attestato allegato.
Sostituisci/Carica nuovo file (PDF, DOCX, DOC)
Scegli file 20261028_Giornata Benessere_Merate_signed.pdf Nessun file selezionato

Elimina

Annulla

Salva Modifiche

DEA@OAB

Thank You!

Giornata del Benessere Organizzativo INAF OA Brera 2026

patrizia.romano@inaf.it