



# **WELLBEING STRATEGY: IL FUTURO DEL MONDO DEL LAVORO**

# 1. Contesto attuale vs storico: ma il wellbeing esisteva prima del Covid?



# INTRODUZIONE: cos'è il benessere

## Secondo l'OMS

- E' uno stato completo di benessere fisico mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e infermità.
- L'approccio olistico si concentra sull'individuo nella sua totalità, prendendo in considerazione non solo il corpo, ma anche la mente e lo spirito.





# PROGETTA & INVESTI NEL WELLBEING



# AGENDA 2030

È un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Essa ingloba 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile – Sustainable Development Goals, obiettivi comuni come lotta contro la povertà, l'eliminazione della fame.





# CHE COS'E' IL WELLBEING E PERCHE' SE NE PARLA TANTO OGGI?

**Il Wellbeing è uno stato d'essere mentale ed emotivo. Successivamente al Covid si è percepita una maggiore necessità di benessere a 360 gradi quindi personale, lavorativo e in generale, con la consapevolezza che siamo non spicchi ma un intero. Rallentare, prendersi cura di sé, vivere e lavorare in un contesto lavorativo sano migliora il contributo di ciascuna risorsa nella vita e nell'azienda stessa.**

# SI' MA PRIMA DEL COVID?

- **L'intersazionismo**: Elton Mayo nelle HUMAN RELATIONS, e Roethlisberger, parlano di motivazione e della riduzione della noia che caratterizza le catene di montaggio
- **Barnard**: l'organizzazione per essere più efficiente deve andare incontro alle esigenze dei singoli, alle loro aspettative e aspirazioni
- **Maslow, Herzberg**: soddisfazione come fattore di motivazione
- **McGregor**: valorizzare le potenzialità
- **Lickert**: "scala di Lickert" utile per motivare gli atteggiamenti dei lavoratori contestando le organizzazioni verticali e gerarchiche

**“TEMPI MODERNI”-Charlie Chaplin 1936**  
Charlie Chaplin impazzisce a causa della serialità e della meccanicità della catena di montaggio



## “MI PIACE LAVORARE”- 2004

Uno dei film italiani sul lavoro più intensi con una bella interpretazione di Nicoletta Braschi. La storia di Anna, segretaria con inquadramento di terzo livello, che improvvisamente inizia a notare strani dettagli e problemi di varia natura sul posto di lavoro.

Collegi che non la invitano più nelle pause a prendere un caffè, posto isolato in mesa, postazione di lavoro occupata senza motivi in ufficio, superiori che non le rivolgono la parola e addirittura la ignorano platealmente durante la giornata. Queste azioni messe in atto contro di lei sul lavoro cominciano a distruggere anche la vita privata di Anna, che vive sola ed è divorziata, fino a complicare anche il suo rapporto con la figlia.



## Istruzioni per misurare il livello di stress (Holmes, University of Washington, School of Medicine)

**Completare il presente questionario indicando quali sensazioni tra quelle elencate avete provato durante gli ultimi 15 giorni.**

**Usare la seguente valutazione riportandola a lato di ogni sensazione.**

**0 = mai provata**

**1 = provata 1 o 2 volte**

**5 = provata diverse volte**

**10= provata quasi costantemente**



## Sensazione Frequenza

- **Irritabilità**
- **Depressione**
- **Bocca e gola secca a causa della tensione**
- **Agire istintivamente**
- **Sbalzi emozionali**
- **Forte desiderio di piangere**
- **Desiderio di fuggire da tutto (vita quotidiana, famiglia, lavoro, ecc)**
- **Digrignare i denti**
- **Difficoltà a stare tranquillamente seduti**
- **Incubi**
- **Diarrea**
- **Bisticciare con qualcuno**
- **Blocco mentale**
- **Frequente bisogno di urinare**
- **Disturbi di stomaco**





- **Forte spinta a danneggiare (far del male) a qualcuno**
- **Confusione, pensiero confuso**
- **Parlare più velocemente del solito**
- **Affaticamento generale o abbattimento**
- **Sbalzi d'umore**
- **Tristezza**
- **Ansia**
- **Tensione muscolare**
- **Sentirsi sommersi dai problemi della vita quotidiana**
- **Trasalire sobbalzare facilmente**
- **Ostilità**
- **Tremori o contrazioni nervose**
- **Balbettare o incespicare nel parlare**
- **Incapacità a concentrarsi**
- **Difficoltà nell'organizzare i pensieri**



- **Insomnia**
- **Più impazienza del solito**
- **mal di testa**
- **Dolore alla schiena**
- **Perdita dell'appetito**
- **Diminuzione dell'interesse sessuale**
- **Aumento dell'appetito**
- **Smemoratezza**
- **Dolore al petto**
- **Conflitti interpersonali significativi ( famiglia, partner, amici...)**
- **Difficoltà di alzarsi per affrontare un nuovo giorno**
- **Sensazione che le cose siano fuori dal proprio controllo**
- **Sentirsi impotenti nell'affrontare i problemi della vita quotidiana**



- **Difficoltà a svolgere un'attività per lungo tempo**
- **Impulsività**
- **Desiderio di solitudine**
- **Difficoltà ad addormentarsi**
- **Lento recupero da un evento stressante**

### **Totale**

**Per una valutazione del questionario sommare i valori assegnati.**

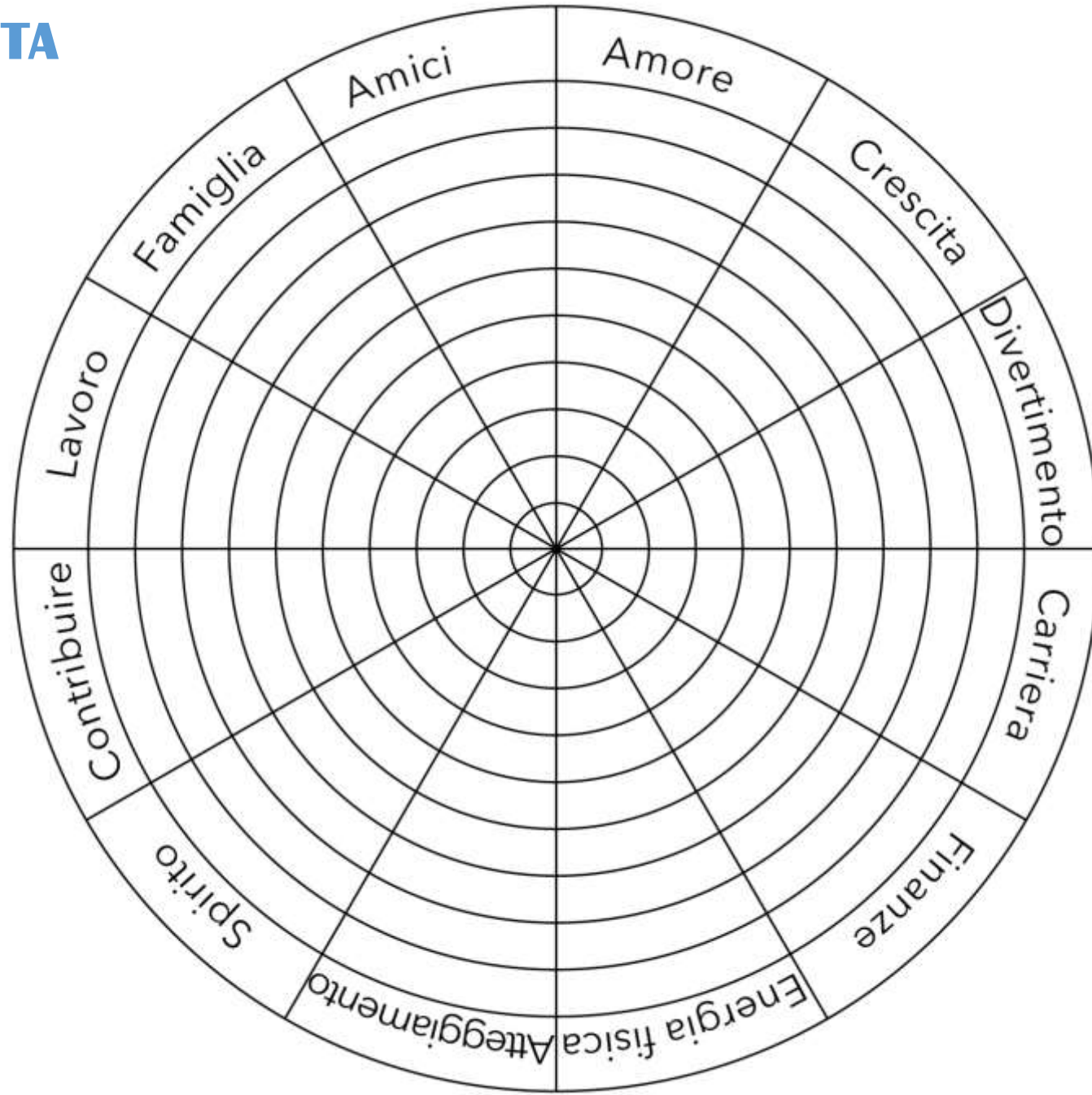
**Scala di valutazione del livello di stress:**

**0-19= basso livello di stress**

**20-49 medio livello di stress**

**50 e oltre: elevato livello di stress**

# RUOTA DELLA VITA





**GRAZIE!**



# **WELLBEING STRATEGY: IL FUTURO DEL MONDO DEL LAVORO**

## 2. “ZOOM IN” NEL MONDO DEL LAVORO



## CAMBIAMENTI DEI PARADIGMI IN AZIENDA VS SOCIETA' DELLA PERFORMANCE, BURN OUT, WORKHAOLISM

- I DIPENDENTI NON SONO SOLO DEI COSTI MA VOLTI DI PERSONE CHE CO-PARTECIPANO ALL'OBIETTIVO DELL'AZIENDA
- LAVORARE PER OBIETTIVI RENDE PIU' FLUIDO IL LAVORO E MENO STRESSANTE
- COMUNICAZIONE, ASCOLTO ATTIVO E RIPARTIZIONE DEI RUOLI PER UNA CHIARA ED EFFICIENTE COLLABORAZIONE
- LAVORARE IN URGENZA E' UN' ILLUSIONE
- RICONOSCIMENTO DEL MERITO
- SMART WORKING
- WORKLIFE BALANCE, NECESSITA' DI TEMPO PURO





**ANSIA**

**FUTURO**

**STRESS**

**PRESENTE**

**BURN OUT**

**PASSATO**



**E' lo stress il disturbo mentale più diffuso a livello globale**



**Fonte: AXA Mind Health Report 2023 - IPSOS**  
**Campione di 30.600 persone di età compresa tra i 18 e i 74 anni in 16 Paesi (Italia, Francia, Regno Unito, Germania, Spagna, Irlanda, Svizzera, Stati Uniti, Messico, Turchia, Cina, Hong Kong, Giappone, Thailandia, Filippine)**



## STRESS

**“Risposta non specifica dell'organismo alle richieste ad esso effettuate” (H. Selye, 1971)**

**Le richieste arrivano dai cosiddetti stressor (o agenti stressanti): una molteplicità di stimoli di natura fisica, psicologica o sociale che impattano il soggetto.**

**Possiamo avere 5 categorie di stressor (Janke, 1976):**

- **Stressor esterni legati all'ambiente, al rischio di malattia**
- **Stressor dovuti alla deprivazione dei bisogni primari**
- **Stressor da prestazione dovuti al confronto con gli altri e se stessi**
- **Stressor sociali come i conflitti o l'isolamento sociale**
- **Stressor contestuali come processi decisionali difficili, incertezze sul proprio futuro**

# Stress sano e cattivo

**EUSTRESS**

Stress positivo, indispensabile nella vita e induce l'organismo a reagire al meglio ad un evento esterno

**PORTA A PERCEZIONI E RISPOSTE POSITIVE**

**DISTRESS**

Stress cattivo, correlato a emozioni e reazioni fisiologiche negative

**PORTA A PERCEZIONI E RISPOSTE NON FUNZIONALI**

## LA CURVA DELLO STRESS





# BURN OUT

- **Condizione di totale esaurimento delle proprie energie fisiche e mentali.**
- **Sindrome psicologica che emerge da situazioni in cui è richiesta una prolungata e continuativa risposta a elementi causanti stress sul posto di lavoro derivati dal contatto con altre persone.**
- **esprime un deterioramento che colpisce i valori, la dignità, lo spirito e la volontà delle persone; esprime, cioè, una corrosione dell'animo umano.**
- **è una malattia che si diffonde nel tempo con costanza e gradualità, risucchiando le persone in una spirale discendente dalla quale è difficile riprendersi"**

*Maslach & Leiter. Burnout e organizzazione. enti*

**Stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale causato dal coinvolgimento a lungo termine con situazioni emotivamente intense e molto richiedenti" - (Christina Maslach 1980)**

**Dimensioni:**

- 1. Esaurimento emotivo**
- 2. Depersonalizzazione o cinismo**
- 3. Perdita di efficacia professionale**



## L'importanza del tempo (puro)

- **Distinzione Chronos e Kairos**
- **Matrice di Eisenhower**
- **Essere disponibili vs essere a disposizione**
- **Normativa italiana a supporto del diritto alla disconnessione**
- **Normativa europea: il P.E. parla di “cultura del sempre connesso”**
- **“make sure to rest before you really need to” (report Mckinsey & Company)**
- **Ridurre il multitasking**



**A proposito di tempo e trasparenza nella comunicazione-”TUTTA LA VITA DAVANTI “di Paolo Virzì rappresenta uno dei migliori film sul mondo del lavoro contemporaneo (2008)**

**I CUI PAIN POINT SONO:**

- PRECARIETA’**
- COMUNICAZIONE NON AUTENTICA**
- ORARI DI LAVORO NON SOSTENIBILI**
- INESISTENZA WORKLIFE-BALANCE**
- PINKWASHING**





PROGETTA & INVESTI NEL WELLBEING

**GRAZIE**