

d.repubblica.it

SALUTE SENO •

DR
Attualità

RICETTE

NETWORK

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

Cerca

D CASA LE CASE ITINERANTI BLOG

D •

Attualità •

Lavorare senza stress

In ufficio Lavorare senza stress

La tensione sul lavoro coinvolge un lavoratore italiano su due, soprattutto donne. Ecco i consigli utili degli esperti e le regole tratte da un libro che ribalta l'approccio al problema rivolgendosi non alle vittime ma ai "carnefici", i capi

DI ILARIA LONIGRO



Più di un italiano su 2 pensa di lavorare in un ambiente stressante e oltre 7 su 10 additano come causa la precarietà. A dirlo è un sondaggio dell'Agenzia europea per la salute e la sicurezza sul lavoro (EU-OSHA) che ha coinvolto tutta l'Unione e, nel nostro Paese, 480 lavoratori maggiorenni a tempo pieno, parziale o autonomi, intervistati tra il 28 novembre e il 1° dicembre 2012. I risultati dicono che i più stressati d'Europa sono i lavoratori dei Paesi con un debito pubblico molto alto - tra cui il nostro -, sui quali gravano problemi come precarietà e riorganizzazione del lavoro. A percepire lo stress sono soprattutto le donne. E il settore più stressato è il socio sanitario, in cui carico e ore di lavoro mettono a dura prova medici e infermieri.

Una vera piaga se si pensa che, secondo l'Istituto Americano per lo Stress, fino all'80% degli incidenti sul lavoro è legato allo stress. Tra le conseguenze più diffuse ci sono emicrania, aumento del rischio di malattie cardiovascolari, ulcere, ipertensione e dolori muscolo-scheletrici, ma anche depressione, scarsa memoria e aggressività. A risentirne non è solo il lavoratore stressato, ma anche colleghi, dipendenti,

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

clienti e l'azienda stessa, in termini di performance e reputazione. D.it ha chiesto consiglio agli esperti e ha scoperto che nessuno può vincere senza un buon piano d'azione.

Come liberarsi dello stress sul lavoro

Un ottimo modo per partire è scaricare gratuitamente manuali come quello dell'Inail, che permettono di valutare lo stress, individuarne le fonti, eliminarle e monitorare i risultati (**clicca qui**). Lo dice **Malgorzata Milczarek**, project manager dell'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, che assicura: "La gestione dello stress può essere fatta anche con risorse limitate da aziende di ogni grandezza. Il segreto sta nel coinvolgere tutti, manager e lavoratori. E tenere presente le differenze di genere: le donne sono più stressate, per il ruolo di caregiver attribuitogli dalla società e perché più esposte a mobbing e molestie. In certi lavori, poi, devono indossare protezioni poco comode perché non progettate per le taglie piccole: bisogna tenere conto anche di questo".

Ci sono momenti della vita in cui si deve fare più attenzione, secondo la psicologa del lavoro **Linda Pannocchia**: "Maternità, divorzio, lutto, transizione di ruolo sono periodi delicati per tutti. Per le donne, in particolare, si verificano episodi di mobbing al rientro dalla maternità o nel caso di ripetute assenze dal lavoro a causa di problemi familiari".

Come diventare il capo ideale

Un ruolo fondamentale nella lotta allo stress lo hanno i manager. Nelle librerie italiane è appena arrivato **"Prevenire lo stress lavoro correlato. Come diventare manager positivi"** di Emma Donaldson-Feilder, Joanna Yarker, Rachel Lewis, a cura di Nicola Alberto De Carlo (edizioni **Franco Angeli**). Un libro che ribalta l'approccio al problema rivolgendosi non alle vittime dello stress, ma ai "carnefici", i capi, dando loro alcuni consigli per evitare di stressare i sottoposti. Eccone alcuni:

- evitare gli sbalzi d'umore, anche sotto pressione;
 - dare scadenze realistiche ed elogiare i lavori ben fatti;
 - chiedere ogni giorno a tutti "Come stai?" (e ascoltare la risposta);
 - informare i dipendenti sugli obiettivi di lavoro, con riunioni di gruppo e individuali;
 - preferire il faccia a faccia alle email ed essere flessibili sulle necessità di conciliazione lavoro-famiglia;
 - ammettere i propri errori e affrontare i conflitti, assumendosi la responsabilità finale se le cose vanno male;
 - permettere la mobilità verso l'alto;
 - fornire sempre indicazioni di lavoro senza per questo essere pignoli;
 - permettere ai dipendenti di utilizzare la loro formazione e coinvolgerli tutti, a prescindere dalla gerarchia e dall'esperienza;
 - essere socievoli, pranzare insieme, fare piccoli regali nelle occasioni di stress o alla fine di un progetto.
- E infine, ricordare la massima: "Le persone si dimenticheranno di quel che hai detto, di quel che hai fatto, ma non si dimenticheranno mai di come le hai fatte sentire".

ARGOMENTI LAVORO • STRESS • MOBBING • CARRIERA • PSICOLOGIA

(19 giugno 2013) Riproduzione riservata

Condividi questo articolo

Lascia un commento

Facebook

Google Plus