



LYNTHARIS®

— HUMAN MEANING —

Puls · Workbook d'azione

Workbook

Carico e salute psichica

Quattro strumenti per i responsabili: rendere visibili carico e alleggerimento, affrontare i primi segnali, regolare il recupero in modo vincolante e accompagnare il ritorno dopo un'assenza.

4 STRUMENTI · 9 PAGINE · 30 GIORNI DI PIANO D'AZIONE · 0 GERGO TECNICO

ANTEPRIMA

PRIMA DI INIZIARE

Perché è compito Suo — anche se non è una persona specializzata

Circa **un terzo delle persone attive in Svizzera è emotivamente esaurito**; lo stress legato al lavoro costa all'economia svizzera diversi miliardi di franchi all'anno (Job-Stress-Index, Promozione Salute Svizzera). Non è una questione di buona volontà: la tutela della salute psichica rientra nel **dovere di assistenza del datore di lavoro** (Legge sul lavoro art. 6, Ordinanza 3 concernente la LL art. 2).

I responsabili non devono curare, ma **plasmare le condizioni**: rendere visibile il carico, permettere il recupero e non evitare il colloquio. Sono esattamente questi gli scopi dei quattro strumenti qui presenti.

IMPORTANTE DELIMITAZIONE — LA PREGHIAMO DI LEGGERE

Questo workbook è uno **strumento di management e di organizzazione**. Non sostituisce **alcun** accertamento, consulenza o trattamento medico o psicologico, e non permette di accertare una malattia. Non formuli diagnosi e non interpreti alcun comportamento come malattia. In presenza di segnali di un disagio per la salute, indirizzi verso un medico, il servizio medico aziendale, il servizio sociale o un centro specializzato. In caso di crisi acuta: richiedere immediatamente un aiuto professionale.

COME LAVORARE CON QUESTO WORKBOOK

- **Chi:** i responsabili, idealmente insieme all'HR. Lo strumento 3 richiede un impegno da parte della direzione.
- **Ordine:** check di partenza (pagina 3) → prima lo strumento 1 (la mappa), fornisce le basi → poi 2, 3, 4.
- **Regola n. 1:** le condizioni prima delle persone. Chi vuole solo rendere «più resistenti» singole persone senza affrontare le cause, sposta soltanto il problema.

CHECK DI PARTENZA

Quanto in salute lavora davvero il Suo team — onestamente?

Risponda alle dieci affermazioni per se stesso/a (1 = per niente vero, 5 = del tutto vero). Si tratta delle **condizioni di lavoro**, non della salute di singole persone.

1. So quali sono le tre cose che pesano di più nel mio team — e sono in grado di nominarle. ○ ○ ○ ○ ○
2. Da noi la giornata di lavoro termina in modo affidabile; il lavoro serale e nel weekend è l'eccezione. ○ ○ ○ ○ ○
3. Le pause vengono effettivamente fatte — anche da me. ○ ○ ○ ○ ○
4. Le ferie vengono prese in un blocco unico e non rimandate all'anno successivo. ○ ○ ○ ○ ○
5. Chi è esausto/a può dirlo da noi, senza temere conseguenze negative. ○ ○ ○ ○ ○
6. Affronto i cambiamenti che noto — invece di aspettare. ○ ○ ○ ○ ○
7. So a quale servizio specializzato posso indirizzare e ho i contatti sempre a portata di mano. ○ ○ ○ ○ ○
8. I picchi di carico sono pianificabili e limitati nel tempo — non uno stato permanente. ○ ○ ○ ○ ○
9. Dopo un'assenza prolungata, da noi si svolge un colloquio di ritorno strutturato. ○ ○ ○ ○ ○
10. Faccio attenzione anche al mio proprio carico — e in questo sono un esempio credibile. ○ ○ ○ ○ ○

Valutazione: 40–50 punti = mantenere e coltivare · 25–39 = affinare in modo mirato (le due affermazioni più basse per prime) · sotto 25 = costruire in modo strutturato (tutti e quattro gli strumenti, in ordine).

Segni ora:

i Suoi due valori più bassi. Determinano quale strumento utilizzerà per primo questa settimana.

FINE DELL'ANTEPRIMA

Come continua il workbook

Strumento 1: la mappa dei carichi (fattori di stress contro risorse) · Strumento 2: affrontare invece di aspettare — il colloquio con un limite chiaro · Strumento 3: regolare il recupero in modo vincolante · Strumento 4: il ritorno dopo un'assenza
· Piano d'azione a 30 giorni · Verifica dei risultati

Versione completa: CHF 39 · Ordinazione: info@lyntharis.com · lyntharis.ch