

## Benessere Organizzativo e Psicocorporeo

Il benessere organizzativo è parte della definizione di 'salute' secondo OMS in cui rientra il benessere mentale. Il benessere è la realizzazione dei bisogni e delle aspettative dei lavoratori dal punto di vista fisico, mentale, sociale e cognitivo (ad esempio della sicurezza finanziaria, delle interazioni sociali e del supporto, dell'inclusione, del riconoscimento, dello sviluppo e della crescita personale, delle pari opportunità e di rapporti di lavoro corretti) in relazione al lavoro (standard ISO 45003) che contribuisce alla qualità di vita anche fuori dal lavoro.

In seguito alle scoperte scientifiche che sanciscono il forte legame tra cervello e sistema immunitario (Schwartz, 1984), si comprendono meglio le strette interconnessioni tra benessere e psicosomatica.



Il benessere fisico influenza sentimenti ed emozioni e questi a loro volta hanno importanti ripercussioni sul nostro corpo. La somatizzazione viceversa può essere definita come l'espressione del disagio psicologico attraverso sintomi fisici. Il termine psicosomatica fa riferimento a una costante e inseparabile interazione della psiche e del soma. Nell'ottica di un modello salutogenico è rilevante che la persona si consideri agente attivo di cambiamento e, pertanto, in un processo di empowerment, responsabile della propria salute e consapevole dei propri comportamenti.

I luoghi di lavoro promuovono salute se promuovono il Benessere Psicocorporeo collegandolo alla consapevolezza di sé, dei propri reali bisogni in armonia con un consumo adeguato e col rispetto dell'altro.

Una metodologia è mettere in atto delle azioni di Promozione della salute all'interno dei luoghi di lavoro congruenti ai bisogni dei lavoratori per l'adozione di comportamenti adeguati al mantenimento della salute e per l'acquisizione delle Life Skills (capacità personali e sociali di vita) attraverso processi di formazione ed educazione alla salute nella propria Azienda.

### Azioni, metodi e strumenti

1\_ Campagna di comunicazione/informazione sui temi del benessere e della salute mentale:

- Affissione di manifesti, creazione e diffusione di brochure, info su siti web e consegna di materiale di sensibilizzazione a tutto il personale;
- Forum e cassetta delle idee (raccolta di suggerimenti dei lavoratori/lavoratrici) con open day per restituzioni annuali delle proposte durante un evento aperto al personale;
- Censimento e promozione delle attività di aggregazione sportive e culturali offerte dalla comunità locale (gruppi di lettura, di cammino, di arti e attività artigianali, di rilassamento e di yoga);
- Identificazione di un spazio Benessere (per i momenti di pausa in cui i lavoratori possono trovare documentazione sugli stili di vita salutari);

2\_ Formazione: su temi della conciliazione vita-lavoro, del benessere organizzativo, della motivazione dei lavoratori, della responsabilità sociale, della prevenzione dello stress e promozione della salute mentale;

3\_ Focus group, circle time o interventi di mediazione in Azienda per favorire la collaborazione e la positiva gestione dei conflitti; costruzione di reti sociali; implementazione di giornate destinate ad attività di volontariato e solidarietà sociale;

4\_ Conduzione di un'indagine sul livello di soddisfazione del personale per raccogliere dei feedback sulle aree più problematiche e idee per creare un luogo di lavoro orientato al benessere e alla salute mentale;

5\_ Sportello di ascolto e sostegno su temi del benessere organizzativo e individuale, sui disagi inerenti allo stress lavoro correlato, con anche interventi di counselling;

6\_ Attività del Medico Competente:

- Corso di formazione sul counselling motivazionale breve;
- Effettuazione del counselling motivazionale breve al personale, nell'ambito della visita/sorveglianza sanitaria, da assicurare in particolar modo a lavoratrici/lavoratori più esposti/vulnerabili a rischi di disuguaglianze di salute;
- Invio dei lavoratori/lavoratrici con disagio da Stress Lavoro Correlato allo Sportello di Ascolto/Sostegno e Orientamento sullo Stress lavoro Correlato dell'A.S.L. di riferimento (Sportello di Ascolto previsto dalla D.G.R.C. n° 291 dell'07.07.2021);

7\_ Sostegno alle madri che allattano al seno:

- distribuzione di opuscoli informativi sull'allattamento materno e informazione sui servizi territoriali sostegno dell'allattamento;
- creazione in Azienda di uno spazio per estrarre il latte; informazione alle donne prima della ripresa lavorativa della possibilità di estrarre il latte in Azienda;

8\_ Servizi legati all'infanzia e all'assistenza di anziani e diversamente abili:

- servizi/iniziative per i figli dei lavoratori;
- servizi di baby sitting;
- servizi di assistenza familiare per anziani o persone diversamente abili;
- asilo nido.