



La salute sul lavoro Autogestione sana per dirigenti

Dossier elettronico, Visana

Noi ci capiamo.

visana

Autogestione sana

Di cosa si tratta?

«Volenti o nolenti... influite sugli altri!»

Sebbene la salute sia un argomento molto personale, siete un esempio per i vostri collaboratori e le vostre collaboratrici. Se siete in salute, equilibrati e motivati, i singoli membri del team lo sentono e questo influenza a lungo termine il benessere e il morale del team.

- *Quando e come vi prendete cura della vostra salute?*
- *Come vi accorgete di avere «le batterie scariche» e che cosa fate per rimediare?*
- *Qual è la vostra opinione rispetto allo stress e all'esaurimento – riguardo a voi e ai vostri collaboratori e collaboratrici?*



Gestione orientata alla salute
(*health-oriented leadership*,
HOL*)

- I tre punti di partenza per un'autogestione sana:
 - rilevanza
 - attenzione
 - comportamento

Soucek. Achtsamkeit im organisationalen Kontext, 2018.

* Felfe. Health-oriented Leadership. Instrument zur Erfassung gesundheitsförderlicher Führung, 2017.

Autogestione sana

Che cosa potete fare per voi stessi e il vostro team?

Il concetto di **health-oriented leadership** considera l'autogestione come un requisito essenziale per gestire i collaboratori e le collaboratrici in modo benefico per la loro salute.

L'autogestione è influenzata da:

- **aspetti cognitivi**, ad es. la consapevolezza in materia di salute e l'autoefficacia in relazione alla salute;
- **aspetti emotivo-motivazionali**, ad es. il valore della salute e l'atteggiamento nei confronti di quest'ultima.

Quali conseguenze ha il mio atteggiamento nei confronti della salute per me personalmente?

In che modo il mio atteggiamento nei confronti della salute influisce sul mio comportamento come dirigente?

Su cosa voglio lavorare? Cosa voglio cambiare?

Health-oriented leadership

Un controllo veloce

	Non mi ci ritrovo					Mi ci ritrovo				
Mi accorgo subito quando qualcosa non va con la mia salute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi accorgo subito quando ho bisogno di una pausa per riposarmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando raggiungo i miei limiti in termini di salute, me ne accorgo subito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spesso mi rendo conto troppo tardi di essermi assunto/a troppe responsabilità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando faccio uno sforzo eccessivo, spesso non me ne accorgo affatto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conosco i rischi che il mio lavoro o il mio posto lavoro comporta per la salute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So quali situazioni sono particolarmente stressanti per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presto consapevolmente attenzione ai segnali di allarme per la salute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Felfe. Health oriented Leadership. Instrument zur Erfassung gesundheitsförderlicher Führung, 2017.

Health-oriented leadership

Aspetti di autogestione

Consapevolezza in materia di salute

- Stato di salute personale e grado di sollecitazione
- Conoscenza delle situazioni stressogene personali
- Percezione dei segnali d'allarme personali

Valenza della salute

- Valore della propria salute
- Importanza delle condizioni di lavoro che promuovono la salute

Autoefficacia in materia di salute

- Sapere cosa fare in caso di stress
- Sapere come prevenire lo stress

Atteggiamento nei confronti della salute

- Stile di vita personale
- Atteggiamento personale rispetto al lavoro
- Organizzazione attiva delle proprie condizioni di lavoro

Autogestione sana

Percezione dei segnali d'allarme personali



Fonte: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html>

Autogestione sana

Tre approcci

Rilevanza

Riflettete sul valore che attribuite alla vostra salute e sul peso che le date rispetto a famiglia, carriera, realizzazione personale e denaro.

Più alto è il valore che attribuite alla vostra salute, tanto più motivati sarete a fare qualcosa per migliorarla!

Consapevolezza

Considerate il vostro livello di sollecitazione individuale e i vostri segnali d'allarme personali:

- sintomi fisici
- alterazioni comportamentali
- pensieri e sensazioni

Fate il mini auto-test sullo stress [qui](#).

Comportamento

Tenete testa allo stress e utilizzate le **strategie antistress**.

Riducete i carichi di lavoro:

- modificate le vostre **condizioni di lavoro** e limitate i fattori stressogeni legati al lavoro

Rafforzate le vostre risorse:

- ampliate le vostre competenze nell'ambito della gestione del tempo e fissate delle priorità

Autogestione sana

Comportamento: strategie antistress

Competenza strumentale dello stress

1. Imparare – ampliare le proprie competenze specialistiche
2. Costruire / ampliare la propria rete di contatti sociali
3. Fissare dei limiti / imporsi
4. Ottimizzare l'autogestione e la gestione del tempo

Competenza mentale rispetto allo stress

1. Accettare la realtà
2. Valutare le richieste in modo costruttivo
3. Rafforzare la fiducia nelle proprie competenze
4. Disinnescare i fattori personali che aumentano lo stress

Competenza rigenerativa rispetto allo stress

1. Cercare attivamente il recupero (pause, sonno, vacanze)
2. Tempo libero come «controforza rigenerativa»: piacere e calma interiore
3. Relax psicofisico
4. Sport e attività fisica nella quotidianità

Autogestione sana E per finire...

Ogni persona ha una soglia di tolleranza individuale allo stress e spesso, soprattutto per i superiori, non è facile ammettere di essere sopraffatti.

- Abbiate cura di voi!
- Formulate aspettative realistiche nei confronti di voi stessi!
- Sconfiggete il desiderio di ottenere troppo in una volta sola!
- Fate a voi stessi promesse che vi motivino e che possiate anche mantenere!



Siamo qui per voi!

Per domande o richieste potete
contattare il team Gestione
aziendale della salute all'indirizzo:

bgm@visana.ch

031 357 94 74