

Protezione assicurativa completa  
con Cyber-Edge 3.0

ATTACCO CIBERNETICO!

# E ADESSO?

*Presso il grande magazzino online Meier non funziona più nulla. Gli ordini non possono essere evasi, le conferme degli ordini non arrivano più, vengono create fatture erronee e le carte di credito vengono addebitate per sbaglio. I clienti infuriati prendono d'assalto la hotline, l'unico canale di comunicazione ancora disponibile. Ma cosa è successo?*

Il grande magazzino è stato vittima di un attacco cibernetico. Se in passato era un evento raro, oggi è all'ordine del giorno. In base a un sondaggio rappresentativo effettuato dal Markt- und Sozialforschungsinstitut GfS (associazione svizzera di ricerca di mercato e sociale) più di un terzo delle PMI svizzere è vittima di questi attacchi. Anche perché circa il 40 per cento delle aziende non prende molto sul serio le misure protettive e così gli hacker hanno gioco facile.

#### Minimizzare i rischi residui

Non è possibile assicurare tutto dal profilo tecnico o organizzativo. Rimane sempre un rischio residuo. Ed è proprio qui che entra in gioco Cyber-Edge 3.0. Da inizio maggio, Visana offre questa protezione assicurativa completa contro le conseguenze finan-

ziarie causate da attacchi cibernetici. Il prodotto è fatto su misura per le PMI. Detentore del rischio è il gruppo assicurativo AIG.

#### Cosa offre Cyber-Edge 3.0?

Il CEO del grande magazzino online Meier si mette subito in contatto con l'AIG. Poco dopo gli specialisti IT sono già al lavoro cercando il problema e constatano che sono stati rubati anche i dati dei clienti. Viene subito chiarita la situazione giuridica e gli esperti di pubbliche relazioni sostengono l'azienda nella comunicazione con i clienti, con l'autorità di vigilanza e con il pubblico. Questo è ciò che offre il prodotto Cyber-Edge 3.0.

Benjamin Stupan

Responsabile progetto Clienti aziendali

## VINCETE UNA FARMACIA DA VIAGGIO

Durante le escursioni in montagna lo zaino dovrebbe contenere solo lo stretto necessario, per evitare di caricarlo inutilmente. Tuttavia, per precauzione è bene avere anche una piccola farmacia da viaggio con cerotti in caso di piccole ferite o vesciche. Partecipate alla nostra estrazione e vincete una farmacia da viaggio compatta e una pratica bandana multifunzione. Rispondete alla seguente domanda:

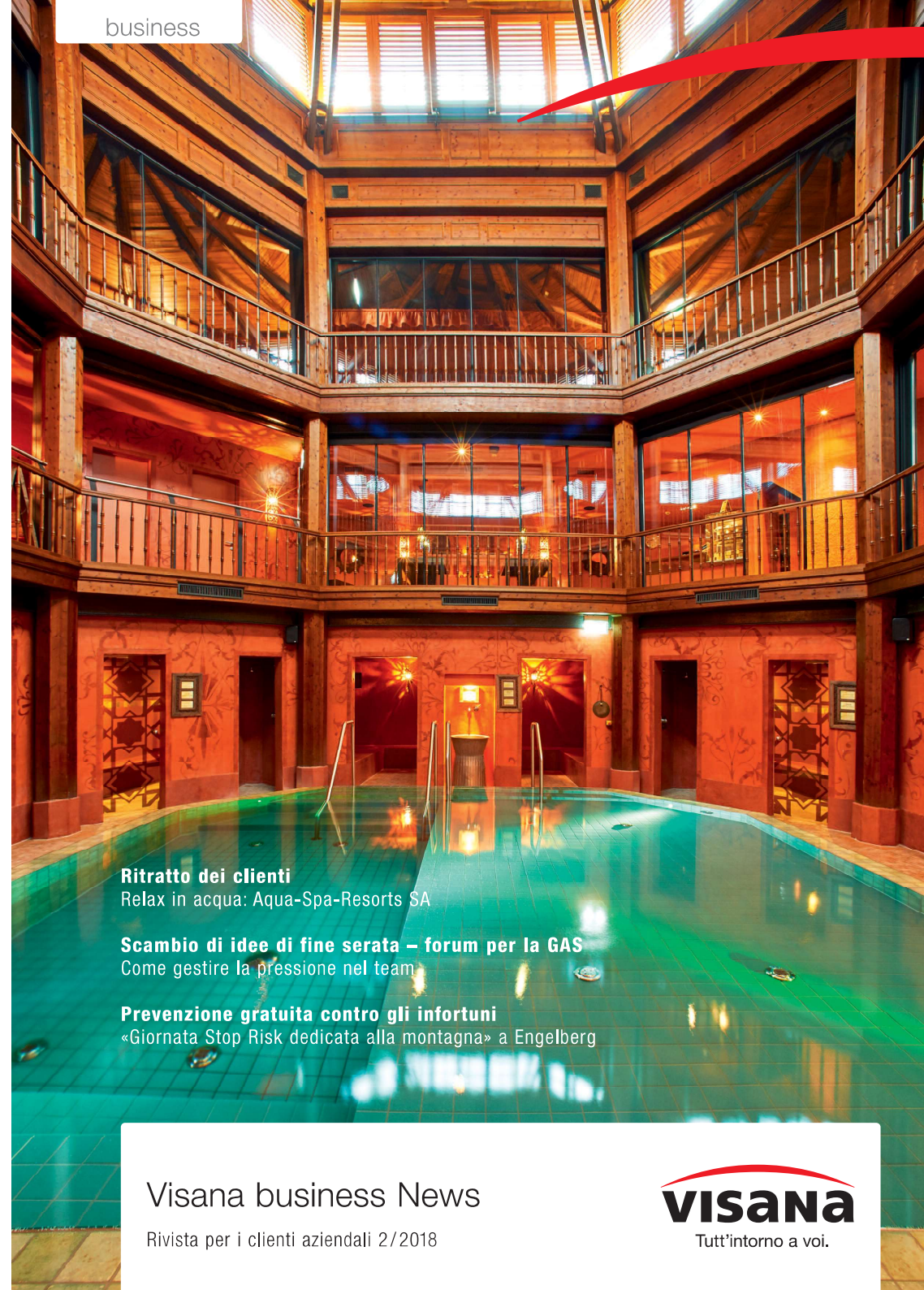


**Dove si svolge la «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna»?**

Feusisberg, Engelberg o Sörenberg?

Se andate sul sito [www.visana.ch/estrazione](http://www.visana.ch/estrazione) potete partecipare al concorso. Scannerizzate il codice QR per accedere direttamente al modulo di concorso. Termine di partecipazione: 15 giugno 2018.

business



#### Ritratto dei clienti

Relax in acqua: Aqua-Spa-Resorts SA

#### Scambio di idee di fine serata – forum per la GAS

Come gestire la pressione nel team

#### Prevenzione gratuita contro gli infortuni

«Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» a Engelberg

Visana business News

Rivista per i clienti aziendali 2/2018

**visana**  
Tutt'intorno a voi.

## EDITORIALE

## SOMMARIO

Sei terme da sogno 3

GAS: affrontare il ritmo calante col team 6

Luci puntate su una collaboratrice Visana 8

Il team – la spalla su cui appoggiarsi 10

Avventure in montagna senza infortuni 11

Protezione assicurativa cibernetica  
Concorso 12

## CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

ci stiamo avvicinando già a metà anno e non vediamo l'ora che arrivi l'estate. Tuttavia, voglio ricordare ancora una volta lo scorso anno d'esercizio. Il Gruppo Visana si è affermato sul difficile mercato assicurativo e ha presentato numeri positivi. Ciò vale anche per il settore Clienti aziendali nel quale continuiamo a focalizzarci sulla miglior qualità dei servizi possibile e sulla consulenza competente apportando un valore aggiunto ai clienti. Vi interessano i numeri dettagliati dell'anno d'esercizio 2017 di Visana? Li potete trovare come sempre sul nostro sito: [www.visana.ch/rapportodigestione](http://www.visana.ch/rapportodigestione).

Pianificare con anticipo le escursioni e le arrampicate dovrebbe diventare un'abitudine. Durante la «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» del 7 settembre 2018 a Engelberg, i partecipanti riceveranno utili consigli e spunti sulla prevenzione degli infortuni in montagna. Per i collaboratori dei clienti aziendali di Visana la partecipazione è gratuita anche quest'estate. Vi posso caldamente consigliare di partecipare a questo evento interessante. Per maggiori informazioni consultate pagina 11.

La digitalizzazione è un tema fortemente discusso che offre molte possibilità ma cela anche alcuni rischi. La vostra azienda si protegge dagli attacchi informatici? Secondo un sondaggio, oltre un terzo di tutte le PMI svizzere è stata vittima almeno una volta di un attacco del genere. Forse anche perché molte aziende, a quanto pare, non investono abbastanza nella protezione dei loro sistemi oppure semplicemente sottovalutano il pericolo. Cyber-Edge 3.0 offre una protezione assicurativa completa nel caso in cui si dovesse verificare un attacco hacker. Per saperne di più vi invito a leggere a pagina 12.

Vi auguro un'estate piena di sole e un 2018 ricco di successi e senza infortuni.

P. Bühmann

**Patrizio Bühmann**  
Membro della Direzione, responsabile settore Clienti aziendali



## Nota editoriale

«Visana business News» è una pubblicazione di Visana Services SA rivolta ai suoi clienti aziendali. • Redazione: Stephan Fischer, Karin Roggli • Indirizzo: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: [business@visana.ch](mailto:business@visana.ch) • Grafica: Natalie Fomasi, Elgg • Frontespizio: Mauro Mellone • Stampa: Appenzeller Druckerei • Internet: [www.visana.ch/clienti\\_aziendali](http://www.visana.ch/clienti_aziendali) [www.facebook.com/Visana2](http://www.facebook.com/Visana2)



*Per molte persone, un bagno in acqua calda significa «fare qualcosa di buono per il proprio corpo». Questa usanza era già nota ai tempi degli antichi Romani, che la apprezzavano molto. Anche Aqua-Spa-Resorts SA lo sa. All'azienda appartengono sei centri dove benessere, relax e riposo sono l'elemento centrale. In un mercato estremamente agguerrito, perseguono una propria strategia di successo.*

La salute fa tendenza ai nostri giorni – ed è anche un mercato in forte crescita. Anche per questo, le realtà che offrono questi servizi sono in aumento e quindi la battaglia per conquistare quote di mercato e clienti diventa sempre più aspra – anche nel settore dei bagni termali, per molti considerati la quintessenza del wellness e del benessere. Aqua-Spa-Resorts SA gestisce sei centri a Berna, Schönbühl BE, Samedan, Zurigo, Rigi Kaltbad e Locarno. La tranquillità e l'ingresso per l'intera giornata sono due importanti fattori del suo successo.

## Relax anziché confusione

«Nei nostri sei mondi delle acque, non puntiamo sul divertimento né sul movimento», spiega il CEO Christian Klein. Nei nostri centri non ci sono scivoli, piscine con le onde, trampolini e simili. «Non ci distinguiamo per l'esclusività, da noi tutti sono i benvenuti», aggiunge Klein. C'è solo una piccola eccezione: i bambini piccoli possono entrare solo a partire da un anno di età. Inoltre, alcune offerte sono fruibili solo a partire da una

determinata età. Per esempio, l'area romana-irlandese del centro benessere di Zurigo è fruibile solo da chi ha più di 16 anni. Oppure, a Samedan, i bambini e i ragazzi fino a 14 anni possono entrare solo dalle 10:00 alle 17:00.

Lo scopo ce lo spiega Merve Kutay, Direttrice Marketing e Comunicazione di Aqua-Spa-Resorts SA: «Nei nostri centri regnano la calma e il riposo. È vietato anche usare il cellulare.» Naturalmente, Kutay comprende la necessità degli ospiti di scattare foto e rappresentare in un'immagine la propria esperienza per poterla condividere con gli amici. «Non possiamo evitarlo del tutto, ma facciamo il possibile affinché i nostri ospiti possano godersi un ambiente privo di cellulari.

## Niente stress con l'ingresso giornaliero

La visita a uno dei centri Aqua-Spa-Resorts SA può dare il suo piccolo contributo alla «digital detox» – la «disintossicazione digitale», ovvero la rinuncia volontaria e consapevole ai dispo-



sistivi elettronici. «Vorremmo che i nostri ospiti si lasciassero alle spalle il tran tran quotidiano, si rilassassero e dimenticassero lo scorrere del tempo», dice Merve Kutay. «Per questo, i nostri centri sono praticamente privi di orologi», aggiunge la Direttrice Marketing e Comunicazione.

Per rinforzare il concetto di rallentamento della frenetica vita quotidiana, a tutti i centri di Aqua-Spa-Resorts SA si accede solo con un biglietto giornaliero. «Questo è molto importante per noi ed è anche un aspetto che ci distingue dalla concor-

renza», afferma il CEO Christian Klein. «Non proponendo ingressi a fascia oraria, eliminiamo lo stress nello spogliatoio o agli asciugacapelli che si ha quando si vuole uscire puntualmente dal centro per evitare di pagare di più. Solo così si ottiene un effetto relax totale.»

#### Concorrenza in aumento

Quando nacque l'azienda, nel 2005, esistevano soprattutto le classiche terme. «Negli ultimi anni, hanno fatto capolino sul mercato tante nuove realtà, che però hanno un obiettivo diverso dal nostro», spiega Christian Klein. Anche l'offerta di attività per il tempo libero è in costante crescita ed è un elemento importante della concorrenza, perché molte persone decidono all'ultimo minuto quello che faranno il giorno stesso o il fine settimana: parco avventura, skateboard, arrampicata indoor, un'escursione — o una rilassante visita alle terme?

Oltre a ciò, non dobbiamo dimenticare Zeus, il Dio del cielo: anche lui vuole sempre dire la sua. «Il nostro lavoro dipende molto dalle condizioni atmosferiche, senza dubbio», spiega il CEO. L'alta stagione va dall'autunno alla primavera, con picchi di frequenza durante le vacanze di Natale e le vacanze scolastiche. Ma tutti i centri sono aperti tutto l'anno, alcuni hanno ampie strutture all'aperto, molto belle, che invitano a rilassarsi anche durante l'estate e sotto il sole. «Al contrario di molti altri, non abbiamo nulla contro le estati grigie e piovose», dice ridendo Christian Klein.

#### Riscaldamento ecologico

Quasi tutti i centri di Aqua-Spa-Resorts SA hanno sorgenti proprie. L'acqua può avere diverse temperature e viene riscaldata a 35 gradi. Questo comporta un notevole dispendio finanziario ed energetico. Pertanto, ecologia e sostenibilità sono temi molto importanti per l'azienda. L'acqua per i centri termali viene portata alle temperature desiderate grazie a fonti geotermiche,

recupero di calore, pompe di calore o riscaldamento a legna. L'impianto di Rigi Kaltbad, ad esempio, viene riscaldato esclusivamente a legna. La legna utilizzata proviene dalle foreste di Rigi, quindi da una breve distanza. Gas e olio combustibile vengono utilizzati negli altri impianti di Aqua-Spa-Resorts SA solo come integratori per coprire i picchi di produzione termica.

#### Boss in tenuta da piscina

Tra gli strumenti più importanti del CEO Christian Klein c'è il suo costume da bagno, che tiene sempre pronto in auto. Viaggia molto e mantiene rapporti molto stretti con le sue quattro direttrici e con i due direttori dei centri. «Tra l'altro, ogni anno visitiamo una sede per due giorni, facciamo il bagno e testiamo i vari trattamenti, dal rituale del bagno al massaggio. Poi parliamo di quello che possiamo ancora migliorare.» Naturalmente, il nostro programma obbligatorio prevede anche le visite ai concorrenti, perché la concorrenza non dorme.

Continuare a crescere è un'opzione possibile per il CEO: «Crescere sì, ma solo in modo controllato», racconta Christian Klein, che ammette di essere interessato alle località svizzere con un edificio interessante dal punto di vista architettonico che possa essere utilizzato anche per un'attività economica. Ma non ne sono rimasti molti, spiega. «Ogni anno ci presentano circa una decina di progetti, che noi valutiamo attentamente.» Ci sono anche progetti dai quali potrebbe nascere qualcosa

#### Il significato di «spa»

*Sul significato della parola «spa» esistono diverse ipotesi. Per alcuni, spa è semplicemente sinonimo di bagno (salutare), soprattutto nei Paesi anglosassoni. In Svizzera, molti alberghi aggiungono la parola «spa» al proprio nome per indicare che la loro proposta wellness comprende, ad esempio, piscine, vasche con acqua calda e fredda, saune, zone relax, aree fitness e/o massaggi. Il nome deriva dalla località termale belga Spa, nota anche per il suo circuito di Formula 1 Spa-Francorchamps. In molti luoghi si ritiene che «spa» sia un acronimo latino di «sanus per aquam», «salus per aquam» o «sanitas per aquam» (salute attraverso l'acqua), ma non esistono prove storiche a supporto di questa tesi.*

di buono, ma l'iter, con tutte le eventuali modifiche degli azionamenti, è molto lungo. Anche in questo caso, come alle terme, non si deve cedere alla fretta, ma procedere con calma e tranquillità.

Stephan Fischer  
Comunicazione aziendale

#### Aqua-Spa-Resorts SA

L'azienda, fondata nel 2005, gestisce sei centri spa sotto la direzione del CEO Christian Klein. I centri si trovano a Berna, Schönbühl BE, Samedan, Zurigo, Rigi Kaltbad e Locarno. Ogni spa è diretta localmente da una direttrice o un direttore. Gli impianti termali e wellness sono stati in parte rilevati, rinnovati e ristrutturati da Aqua-Spa-Resorts SA e in parte progettati e realizzati ex novo. L'ultimo arrivato della famiglia è il centro «Termali Salini & Spa» di Locarno, inaugurato nel 2013. La sede principale di Aqua-Spa-Resorts SA a Sursee ospita le classiche funzioni amministrative di tutta l'azienda (direzione, finanze, personale, marketing, comunicazione). [www.aqua-spa-resorts.ch](http://www.aqua-spa-resorts.ch)

AQUA · SPA  
RESORTS



«Nei nostri centri, la tranquillità e il distacco dalla frenesia quotidiana hanno la massima priorità», raccontano Christian Klein (CEO Aqua-Spa-Resorts SA) e Merve Kutay (Direttrice Marketing e Comunicazione).





Speciale GAS: affrontare il ritmo calante col team

SVILUPPARE INSIEME

# STRATEGIE

CONTRO L'ESAURIMENTO PSICOFISICO

**Cambiamenti, pressione sul lavoro, tempi stretti o aspettative elevate rispetto al ritmo di lavoro dei collaboratori caratterizzano la giornata lavorativa del team. Questo può ripercuotersi negativamente sulla salute psichica. L'elevato aumento delle assenze causate da disturbi psichici in questo contesto è preoccupante.**

Nel numero 3/17 di «Visana business News» abbiamo trattato il tema della resilienza come competenza individuale. L'articolo parlava di persone che riescono a gestire bene le circostanze avverse e quindi preservano la loro salute psichica. Alcuni studi dimostrano che, per superare i momenti di crisi o di stress, non conta solo la capacità individuale. Il team di lavoro è importante non solo con riferimento alle capacità e alle abilità di tutti i suoi membri (capacità di problem solving, stabilità emotiva, ecc.), ma svolge un ruolo altrettanto importante per quanto riguarda la percezione dei fattori di stress e le modalità per affrontarli insieme.

## Resilienza organizzativa

Oltre alla gestione individuale dello stress, occorre tenere conto delle strategie congiunte delle persone, dei team e delle organizzazioni, che vengono riassunte sotto il nome di «resilienza organizzativa». In pratica, si tratta di questo: le imprese o i team riconoscono una discrepanza tra le richieste e le risorse e sono in grado di produrre una reazione flessibile alle nuove richieste. La domanda fondamentale è: come fanno i team a mantenere la loro capacità di azione (l'attività di tutti i giorni) in situazioni eccezionali? Non si tratta solo di se e come un'azien-

da con i suoi team rimanga resistente, ma di se e come le condizioni lavorative promuovano un comportamento resiliente da parte dei collaboratori e dei team.

## Strategie del team contro l'esaurimento psicofisico

Come singoli, quando il tempo stringe ci avvaliamo di strategie attive (ossia, definiamo le nostre priorità) o di strategie orientate alle emozioni (per esempio, con esercizi di rilassamento). Il team, invece, per gestire i ritmi calanti scelgono quasi sempre le strategie attive. Una strategia critica per la salute sarebbe, per esempio, rinunciare alle pause comuni come team. Per esempio, spiegare la suddivisione dei compiti e delle richieste è positivo per la salute.

Le strategie attive hanno un vantaggio: servono a ridurre e a evitare la pressione dovuta al tempo. In questo modo diminuisce l'esaurimento psicofisico. Inoltre, possono potenzialmente promuovere la salute in quanto tengono conto dei limiti dell'efficienza dei membri del team. Due strategie sono particolarmente importanti:

### 1. Definire le priorità nel team

Per il team, si tratta di capire se, nei periodi di grande pressione per i tempi stretti, sia possibile rivedere insieme le priorità, ad esempio quando si aggiungono nuovi compiti da svolgere. Oppure se sia stata definita chiaramente la tempistica di elaborazione delle richieste dei clienti.

### 2. Chiarire i requisiti nel team

I dirigenti devono discutere degli aspetti rilevanti con i loro team, ad esempio: «Prima di iniziare a svolgere i nostri compiti, abbiamo definito chiaramente il risultato atteso?» oppure «Dopo averne parlato insieme, abbiamo fatto esattamente quello che si aspettavano i clienti?».

## Gestire le crisi insieme

La resilienza come competenza individuale e organizzativa aiuta a gestire i problemi inaspettati e le situazioni critiche eccezionali durante il lavoro. Le strategie comuni nel team aiutano a mantenere e migliorare le condizioni di salute e l'efficienza sul lavoro dei membri del team. Tuttavia, quando l'eccezione diventa la regola e i collaboratori devono reagire ripetutamente in modo resiliente, chi ha il potere decisionale deve assolutamente analizzare le criticità strutturali in modo da poter risolvere il problema alla radice.

Come promuovete la resilienza dei collaboratori nella vostra azienda? Quali elementi aiutano i dirigenti a creare team resilienti? In che modo i dirigenti possono rafforzare la resilienza



Ci si aspetta sempre di più da ogni singola persona.

## Migliorare la resilienza del team

- **Tenete d'occhio le modifiche rilevanti e comunicatele al team («Riconoscimento e comunicazione degli sviluppi importanti»).**
- **Riflettete sugli errori che si verificano per vedere se è possibile migliorare la collaborazione interna al team («Verifica della suddivisione e delle fasi di lavoro»).**
- **Adattate la distribuzione dei compiti all'interno del team in maniera flessibile («Reazione flessibile ai problemi»).**

Fonte: Consigli per migliorare la resilienza del team, tratti da Soucek et al., 2018

nei loro team? Se cercate le risposte a queste domande, potete rivolgervi ai nostri specialisti GAS, che sono a vostra disposizione per qualsiasi richiesta. Siamo al vostro fianco per identificare le capacità individuali dei membri dei vostri team, gli atteggiamenti positivi orientati al team o i processi del team che promuovono la salute. Contattateci. Per maggiori informazioni sui nostri servizi GAS potete visitare il nostro sito [www.visana.ch/gestioneaziendaledellasalute](http://www.visana.ch/gestioneaziendaledellasalute).

Adrian Gilgen

Specialista in Gestione aziendale della salute

Luci puntate su una collaboratrice Visana

## «IL MIO LAVORO SI EVOLVE INSIEME A ME»

**In veste di assistente del Centro di competenza del settore Clienti aziendali, Marina Cioccarelli non è la classica segretaria. Infatti, fa visita ai clienti in veste di revisore oppure lavora a progetti importanti del settore Clienti aziendali, supporta il responsabile di reparto in diversi campi specialistici, interviene quando è richiesta e apporta le sue conoscenze tecniche.**

Un'assistente che si occupa principalmente di fare il caffè, fare le fotocopie, innaffiare le piante e dell'amministrazione ormai è acqua passata da Visana. Al contrario: «Spesso al mattino non so cosa mi aspetta durante la giornata», così Marina Cioccarelli, assistente del responsabile di reparto del Centro di competenza del settore Clienti privati, riassume il fascino del suo lavoro.

### Il «cuore» del settore Clienti aziendali

Il Centro di competenza del settore Clienti aziendali conta 26 collaboratori ed essendo il «cuore» del settore stesso si occupa principalmente di gestire i contratti di oltre 13.300 clienti aziendali. Nel Centro di competenza, i collaboratori calcolano le offerte individuali sulla base delle indicazioni fornite dai broker

e/o dai consulenti aziendali che sono in contatto con i clienti e svolgono i lavori amministrativi nel quadro dei contratti esistenti. «In veste di assistente del responsabile di reparto ho accesso a tutti gli ambiti all'interno del reparto e in parte anche del settore Clienti aziendali. Questo rende il mio lavoro molto vario e dinamico», afferma Marina Cioccarelli. «Il mio lavoro non ha un profilo fisso, ma si evolve insieme a me giorno dopo giorno», aggiunge. Le mansioni amministrative e organizzative sono solo la metà del lavoro svolto dall'assistente.

### Grosso bagaglio di competenze

Da luglio 2017 Marina Cioccarelli lavora presso il Centro di competenza. Dato che prima lavorava presso il Centro prestazioni indennità giornaliera di Visana e in vari ospedali in veste di segretaria del medico, conosce il sistema assicurativo sanitario da più punti di vista. È specialista in materia di assicurazione sociale con diploma e ha molte competenze settoriali. Per questo, anche il suo superiore le fa ricoprire vari ruoli nell'azienda, ad esempio inserendola in nuovi progetti o facendole fare il revisore: «Succede spesso che io debba andare sul posto insieme al revisore del settore Clienti aziendali e controllare il contratto secondo criteri stabiliti. Verifichiamo se la cerchia di persone assicurate e la somma salariale effettiva coincidano con i dati dichiarati a Visana. Inoltre, guardiamo dal punto di vista delle prestazioni se le indennità giornaliere sono state calcolate correttamente e il salario notificato corrisponde al salario effettivo», spiega Marina Cioccarelli.

### Esigere e incentivare

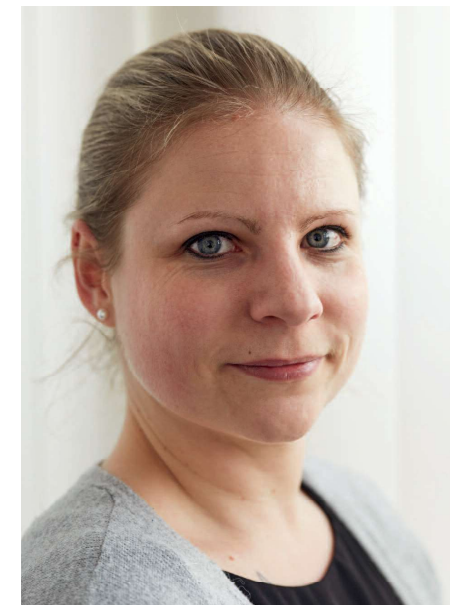
In veste di datore di lavoro, Visana esige molto dai collaboratori, ma allo stesso tempo incentiva il loro potenziale. Marina Cioccarelli apprezza le possibilità che ne emergono: «Desidero migliorarmi e acquisire nuove conoscenze specialistiche e Visana mi supporta in questo obiettivo con la formazione continua interna ed esterna e lo fa non solo con un contributo finanziario, ma anche mostrando apprezzamento da parte dei superiori e colleghi.» Nel suo team si respira un clima lavorativo motivato, cosa molto importante per lei. «Con un grado di occupazione del 100 per cento si trascorre molto tempo con i colleghi di lavoro», aggiunge.

Melanie Schmid

Comunicazione aziendale

### Un'amante del fuoristrada in Corsica

**Marina Cioccarelli (33 anni) lavora presso Visana dal dicembre 2010. Ha lavorato come addetta alle pratiche nel Centro prestazioni indennità giornaliera e come sostituta del capogruppo sempre in quell'ambito e a luglio 2017 ha cambiato mansione diventando assistente del Centro di competenza del settore Clienti aziendali. Prima di allora aveva lavorato come segretaria del medico nel settore sanitario. Marina Cioccarelli vive insieme al suo partner a Thun. Durante le loro ferie vanno spesso in Corsica o nelle Alpi alla guida di fuoristrada: «Guidiamo solo sulle tratte sterate legali, la natura non deve essere distrutta per colpa del nostro hobby.»**





Scambio d'idee di fine giornata:  
forum per la Gestione aziendale della salute

## IL TEAM — LA SPALLA SU CUI APPOGGIARSI

**Lo Scambio di idee di fine serata di quest'anno si intitola «Con un pizzico di sale e pepe verso il successo – cosa possiamo imparare da una brigata di cucina». Come possono i team gestire insieme con successo situazioni di stress e crisi rimanendo sani e produttivi? Venite a scoprirlo e iscrivetevi adesso a questo evento gratuito.**

La nostra vita lavorativa è sempre più segnata da ritmi calanti, efficienza e flessibilità. L'ansia da prestazione e i ritmi frenetici, ma anche le aspettative nelle aziende crescono per i team e per i singoli collaboratori. Le riorganizzazioni sono all'ordine del giorno e le assenze gravano sui team e sui dirigenti. Questo porta sempre più spesso l'insorgere di problemi di salute e soprattutto l'aumento delle assenze dovute a problemi psichici è un elemento preoccupante. Sono, pertanto, richieste delle strategie di gestione efficaci.

### Scambio d'idee di fine serata 2018

- 13 novembre 2018 presso la Halle 7 di Basilea, dalle ore 16:00 alle 19:00
- 14 novembre 2018 presso il Centro Paul Klee a Berna, dalle ore 16:00 alle 19:00
- 15 novembre 2018 presso il Gate 27 di Winterthur, dalle ore 16:00 alle 19:00
- 20 novembre 2018 presso la scuola alberghiera di Losanna, dalle ore 16:00 alle 19:00

Maggiori informazioni vi saranno fornite per telefono al numero 031 357 94 74, per e-mail all'indirizzo [bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch) oppure su [www.visana.ch/feierabendtausch](http://www.visana.ch/feierabendtausch)

### Con un pizzico di sale e pepe verso il successo

Durante i tre eventi che si svolgeranno nella Svizzera tedesca, ci sarà anche il famoso cuoco della TV Ivo Adam ([www.ivoadam.ch](http://www.ivoadam.ch)) per scoprire gli altari della cucina. Ci svelerà, infatti, come lui e la sua brigata di cucina riescono a gestire la pressione e preparare tutti i piatti in tempo. Andreas Krause, professore di psicologia applicata presso la Fachhochschule Nordwestschweiz ([www.fhnw.ch](http://www.fhnw.ch)) riporterà e tradurrà le considerazioni di Ivo Adam nel «linguaggio GAS» e le ripercussioni che possono avere sulla salute, ma spiegherà anche come poter gestire la pressione senza che questa diventi una malattia. L'incontro vedrà Nicole Berchtold in veste di moderatrice. A Losanna ci sarà Philippe Gobet, chef de cuisine presso la scuola alberghiera di Losanna. Sarà accompagnato da Ursula Gut-Sulzer, Senior consultant per la GAS/fattori di rischio psico-sociali, che interverrà in merito alla GAS.

### Le iscrizioni sono aperte

La partecipazione è gratuita ed è aperta anche a chi non è cliente Visana. Approfittate della possibilità durante l'aperitivo che si terrà dopo l'evento per scambiare due parole con gli altri partecipanti e referenti. Al sito [www.visana.ch/feierabendtausch](http://www.visana.ch/feierabendtausch) potete da subito iscrivervi a uno dei quattro eventi in programma a Basilea, Berna, Winterthur e Losanna. Saremo lieti della vostra partecipazione.

Sandra Bittel  
Responsabile Gestione aziendale della salute



«Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» a Engelberg

## AVVENTURE IN MONTAGNA SENZA INFORTUNI

**Le escursioni e le arrampicate sulle Alpi sono quasi sempre una bella avventura, tuttavia non sono del tutto senza rischi. In occasione dell'evento di prevenzione infortuni «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» che si terrà il prossimo 7 settembre 2018 a Engelberg, i partecipanti saranno sensibilizzati sui rischi durante le escursioni in montagna. In particolare, ci si concentrerà sulla pianificazione dell'escursione o dell'arrampicata.**

Il punto di partenza per ogni escursione in montagna e ogni scalata è una pianificazione realistica sulla scelta del percorso, sul tempo necessario e sulle possibili alternative. Durante l'evento verranno trattati anche altri temi centrali, tra cui l'equipaggiamento giusto e come reagire in caso di emergenza. Guide alpine esperte illustreranno ai partecipanti perché questi punti sono così importanti. Visana mette a disposizione 100 entrate gratuite per i collaboratori dei suoi clienti aziendali.

### 20 000 infortuni in montagna

Nel trekking o nella scalata si può fare ancora molto per la prevenzione. L'Ufficio prevenzione infortuni (upi) stima oltre 20 000 infortuni all'anno, la maggior parte dei quali avvengono nel gruppo di età dai 46 ai 64 anni. Gli infortuni più comuni sono rappresentati da cadute accompagnate da lesioni alle articolazioni, alle ginocchia, ai polsi e alle dita. Ogni anno circa 80 cadute hanno esito fatale. Alla «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» i partecipanti impareranno ad analizzare e classificare i possibili rischi, rinfrescare le conoscenze e a migliorare le competenze personali in montagna. Le guide alpine accompagneranno e istruiranno i partecipanti in piccoli gruppi direttamente sul luogo (escursione o arrampicata).

### 100 biglietti gratuiti per i clienti di Visana

La «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» del 7 settembre 2017 si terrà a Engelberg, nel centro della Svizzera. Per i collaboratori dei clienti aziendali di Visana ci sono in palio 100 biglietti gratuiti. La partecipazione comprende l'assistenza di

### Giornate «Stop Risk»: vivere la prevenzione in prima persona

Ogni anno si verificano quasi 500 000 infortuni nel tempo libero, di questi molti sono da ricondurre alle attività sportive in montagna, in estate e in inverno. Per questo motivo, Visana si impegna intensamente nella prevenzione degli infortuni offrendo, per esempio, in collaborazione con esperti le «Giornate Stop Risk» dedicate alla montagna, agli sport invernali e alla corsa. Questi eventi hanno lo scopo di sensibilizzare sui rischi e far vivere in prima persona la prevenzione. Per i collaboratori dei clienti aziendali di Visana la partecipazione è gratuita. Per maggiori informazioni visitate il sito [www.visana.ch/clienti-aziendali](http://www.visana.ch/clienti-aziendali) > Menu Clienti aziendali > GAS > Seminari e eventi.

guide alpine esperte, caffè di benvenuto con panino e un piccolo spuntino. Il viaggio di andata e ritorno e il pranzo al sacco devono essere organizzati individualmente. È possibile iscriversi da subito sul sito [www.visana.ch/clienti-aziendali](http://www.visana.ch/clienti-aziendali). Le iscrizioni verranno considerate in base all'ordine di arrivo.

Sandra Bittel  
Responsabile Gestione aziendale della salute