



## La salute sul lavoro Rafforzare la resilienza individuale

Dossier elettronico, Visana

Noi ci capiamo.

**visana**

# Muoversi con resilienza attraverso le avversità

## Capaci di resistere alle avversità nel mondo del lavoro

- Oggi **il mondo del lavoro è frenetico, complesso** e richiede molto a ciascun individuo. Pressione da parte della concorrenza, mancanza di tempo, **richieste di adattamento e cambiamento costante** sono solo alcune delle sue tante caratteristiche.
- Abbiamo a che fare sempre più spesso con **situazioni eccezionali che richiedono un approccio creativo e innovativo**. Spesso non è chiaro dove porti il cammino e dobbiamo adattare il nostro modo di agire e i nostri piani a molte situazioni inattese. Gestire i carichi di lavoro e le crisi senza pregiudicare la salute oggi è diventata una competenza essenziale.
- La psicologia positiva studia soprattutto quegli aspetti che rafforzano le persone e contribuiscono al loro benessere e alla loro soddisfazione. Sviluppare la **resilienza** può essere una **risposta ai requisiti complessi che il mondo del lavoro pone ai singoli individui, ai team, alla dirigenza e alle organizzazioni**.



# Che cos'è la resilienza?

## Teoria

È la **capacità di resistenza** di un individuo, che gli permette di sviluppare tutto il proprio potenziale nonostante **circostanze di vita** sfavorevoli.

È anche la capacità di affrontare con successo le **sfide** e di trasformarle in occasioni di **crescita**.

La resilienza personale è...

### ... in evoluzione:

si sviluppa attraverso  
l'esperienza di vita

### ... dinamica:

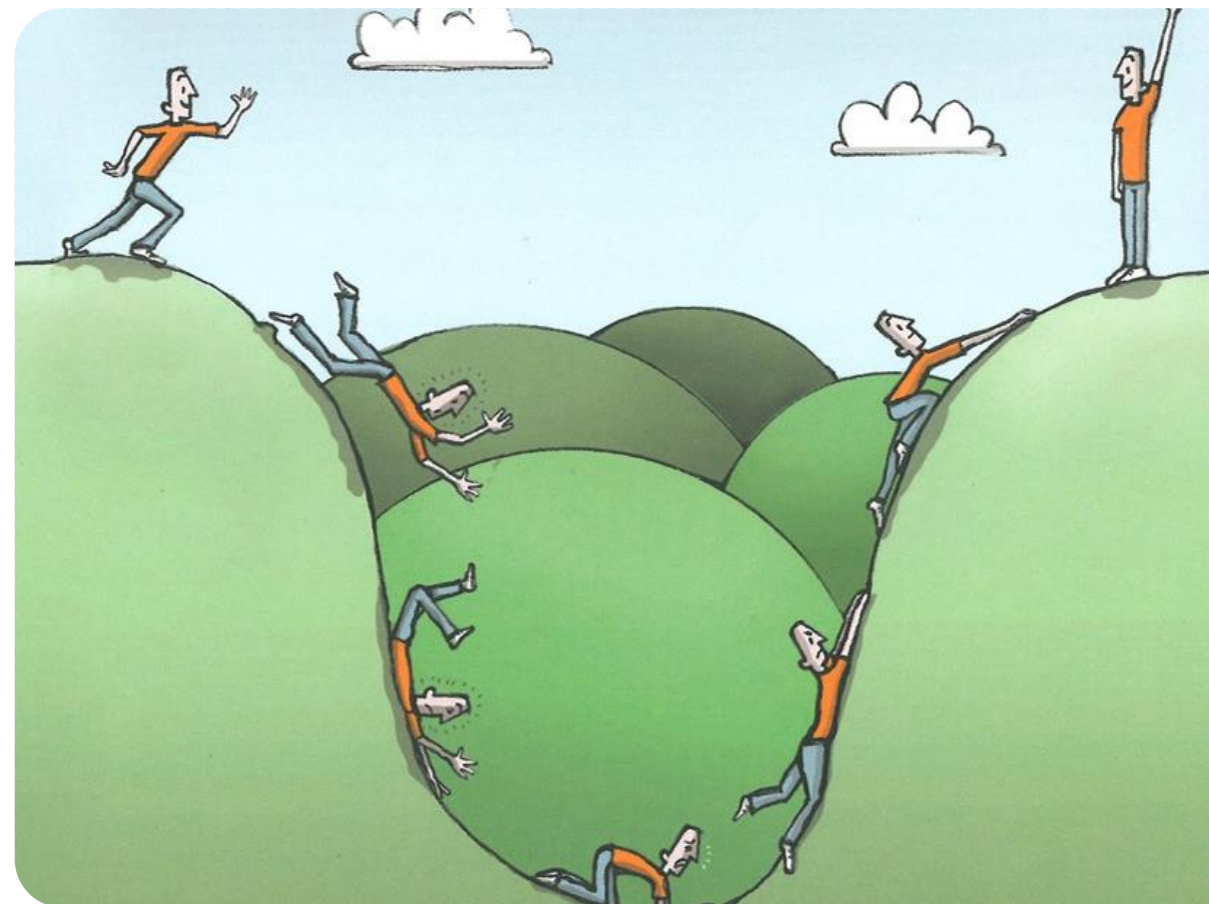
non è prevedibile

### ... specifica della situazione:

assume forme diverse a  
seconda del contesto e della  
situazione

### ... multidimensionale:

più marcata a seconda  
dell'ambito e della competenza





# Muoversi con resilienza nel mondo del lavoro

## Cosa intendiamo con resilienza, in altre parole



### **Resistenza**

Il tronco e i rami si oppongono alla tempesta.

### **Rigenerazione**

L'albero e i suoi rami sono scossi e piegati. Dopo la tempesta, l'albero torna alla sua forma originale.

### **Riconfigurazione**

Tempesta dopo tempesta, la direzione di crescita dell'albero si è adattata in modo da subire minori danni dalle tempeste future.

# Muoversi con resilienza nel mondo del lavoro

## Costruire e rafforzare la propria resilienza

### Senso di coerenza

Orientamento fondamentale della vita caratterizzato dai tre aspetti della gestibilità, della comprensibilità e della ragionevolezza, che si esprime in domande come: «*Sono in grado di gestire questa sfida?*».

### Autoefficacia

Si riferisce all'aspettativa soggettiva di essere in grado di affrontare con le proprie forze situazioni impegnative. Si esprime in domande come: «*Qual è stato il mio più grande errore e cosa ho imparato da esso?*».

### Sostegno sociale

È soprattutto il sostegno che ci si può aspettare dagli altri a influire positivamente sulla salute mentale e a fungere da «scudo protettivo» contro lo stress. Si esprime con domande come: «*Quali dei miei contatti stretti sono preziosi per me e rappresentano una fonte di energia?*».

### Coping attivo

Strategia di gestione dello stress in cui una persona lavora direttamente per controllare un fattore di stress attraverso un comportamento appropriato e mirato, assumendosi la responsabilità di risolvere la situazione con l'ausilio delle risorse interne a sua disposizione (secondo la definizione dell'*American Psychological Association*). Si esprime in domande come: «*Quale potrebbe essere un vantaggio di questa*

*situazione?*».

# Muoversi con resilienza nel mondo del lavoro

## Altri consigli e suggerimenti

Rafforzare i fattori di resilienza del **coping attivo**, dell'**autoefficacia**, del **sostegno sociale** e del **senso di coerenza** può aiutarvi. Inoltre, nei post-it trovate altri **consigli e suggerimenti**.

### Ascolto attivo

Ascoltate con attenzione e consapevolezza. In questo modo è possibile evitare conflitti e malintesi.

### Consapevolezza

Cercate di essere attivamente «consapevoli». Gli esercizi di *mindfulness* possono aiutarvi: [qui](#) ne trovate alcuni per la vita di ogni giorno.

### Feedback

Chiedete attivamente un feedback e fornitecelo a vostra volta. Questo vi aiuterà a sviluppare la percezione di voi stessi e degli altri.

### Affrontare le criticità

Parlate apertamente dei vostri sentimenti e delle vostre difficoltà con persone fidate.

### Altri esercizi

A questo [link](#) trovate 5 esercizi di resilienza per allenarvi.

# Muoversi con resilienza nel mondo del lavoro

## Prospettive e seminari in corso

Buono a sapersi: la promozione della resilienza si applica anche al lavoro dirigenziale, alla collaborazione all'interno di un team e allo sviluppo della resilienza all'interno di un'organizzazione.

Vi auguriamo tanto successo nello sviluppo della vostra resilienza!

Troverete maggiori informazioni sulle nostre offerte scansionando questo codice QR:



Siamo qui per voi!

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

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74