

APRILE 2021

STIMULUS MAG

*Prendersi cura del benessere in azienda:
consigli e approfondimenti*



IN EVIDENZA

Costruire un mondo del lavoro inclusivo, sereno e responsabile

Pag. 02

Nuovo servizio di consulenza socio-assistenziale

Pag. 09

Psicologia clinica in azienda. Costruire percorsi clinici nelle grandi organizzazioni

Pag. 22

Pandemia e formazione: uno sguardo europeo

Pag. 31

Stimulus

Stimulus

Fondata nel 1989 dal Dr. Patrick Légeron, Stimulus è la società di consulenza **leader nel campo della salute psicologica sul lavoro**. La sua missione è duplice: **prevenire i rischi psicosociali e promuovere il benessere sul posto di lavoro**, per rispondere alle sfide economiche e umane.

Presente in **Francia, Italia e Spagna**, al suo interno operano 150 esperti (*psicologi, sociologi, formatori*) che progettano e realizzano soluzioni su misura per migliorare le condizioni di lavoro.

Indice dei Contenuti

1. About us

Costruire un mondo del lavoro inclusivo, responsabile e sereno.	pag. 02
Uno sguardo al passato per proiettarci al futuro. Il ruolo centrale della persona.	pag. 04

2. Novità 2021

Stimulus Italia presenta il nuovo servizio di supporto socio-assistenziale.	pag. 09
Stimulus Care Services: quando la consulenza psicologica è a portata di click.	pag. 12
Progetti Internazionali: la nostra proposta si fa globale.	pag. 17

3. Il professionista in azienda

Psicologia clinica in azienda. Costruire progetti clinici nelle grandi organizzazioni.	pag. 22
Care Management: l'attenzione alla "cura" come generatore di possibilità.	pag. 26

Indice dei Contenuti

4. Speciale Formazione

Formazione e pandemia. Un'analisi Europea (Italia, Francia, Spagna).	pag. 31
La formazione psicologica: valorizzare il potenziale individuale in azienda.	pag. 36

5. Manager & Leadership

Essere manager in tempi di crisi: consigli pratici.	pag. 40
Stili di leadership. Assertività, empatia, dialogo e ascolto: oltre lo stereotipo.	pag. 44

6. Pillole di benessere

Come organizzare la scrivania: il metodo "space clearing".	pag. 48
Come superare la tristezza: 10 consigli utili.	pag. 51
Migliorare la qualità del sonno: 10 consigli utili.	pag. 54

ABOUT STIMULUS



IN QUESTA SEZIONE

Costruire un mondo del lavoro più inclusivo, responsabile e sereno *(di David Mahé, Presidente Stimulus)*

Uno sguardo al passato per proiettarci al futuro: il ruolo centrale della persona *(di Andrea Bertoletti, Country Manager Stimulus Italia)*

Costruire un mondo del lavoro inclusivo, responsabile e sereno



di *David Mahé, Presidente Stimulus*

In un contributo pubblicato nel numero di Novembre/Dicembre di *Finance & Gestion*, prestigiosa rivista francese con oltre 53 anni di storia, David Mahé, Presidente di Stimulus ha condiviso il suo punto di vista.

Tre saranno le sfide a cui il mondo del lavoro è chiamato a rispondere nei prossimi mesi:

- maggiore inclusività;
- maggiore responsabilità;
- maggiore serenità.



1. Un mondo del lavoro più inclusivo

“Dobbiamo riprendere la marcia in avanti verso un mondo del lavoro più inclusivo e socialmente più impattante.

Non possiamo solamente provare a garantire pari opportunità [...].

La nostra grande sfida è creare l'uguaglianza reale.

Per farlo occorre correggere le disuguaglianze di fatto e migliorare la gestione del lavoro”.

In un'epoca marcata dall'incertezza e dalla diffidenza, l'inclusione, la responsabilità e la serenità diventeranno i nuovi obiettivi aziendali”.

2. Un mondo del lavoro più responsabile

Oggi entriamo in una nuova era dove gli attori economici devono mostrare qual è il loro impatto sul Mondo.

Responsabilità sociale, sviluppo, produttività, territorialità: le vision aziendali sono sempre più ambiziose ma è necessario che le aziende garantiscano che la loro attività serva davvero al loro scopo, che abbia un vero impatto positivo e misurabile.

3. Un mondo del lavoro più sereno

"A livello strategico, i collaboratori desiderano sapere per chi e perché lavorano: riuscendo a rispondere a questo bisogno essenziale, un leader coltiva la ricerca di un senso di appartenenza".

"Il pensiero manageriale si è impoverito – continua David Mahé. Per pigrizia intellettuale, per paura del rischio e per conformismo, si preferisce importare modelli manageriali o copiare pratiche settoriali deleterie".

L'impatto delle decisioni manageriali sui team è conosciuto: *"collaboratori o team autonomi sono più felici degli altri. Riconoscere le persone, il loro coinvolgimento, la qualità del loro lavoro è una pratica efficace.*

La collaborazione e il lavoro in squadra producono più impegno della competizione interna e della somma delle produttività individuali."

"L'attenzione ai più deboli sia un tesoro per l'impresa.

Prendersi cura del prossimo, identificare e sostenere un collega in difficoltà crea un legame sociale estremamente forte e un'energia senza precedenti".



Uno sguardo al passato per proiettarci al futuro: il ruolo centrale della persona



di *Andrea Bertoletti*, Country Manager Stimulus Italia

Secondo un sondaggio condotto tra tutto il personale di Stimulus (nelle sue sedi in Italia, Francia e Spagna), la parola che meglio definisce il 2020 è “cambiamento”.

Covid-19 e pandemia hanno segnato un momento eccezionale nella nostra storia: il virus ha avuto un impatto “rivoluzionario” sulla nostra società, sia dal punto di vista sociale che economico. Questo ha inevitabilmente finito per avere **significative conseguenze** anche sulla quotidianità di aziende, collaboratori e professionisti.

Lo Smart Working e le modalità di lavoro da remoto hanno radicalmente cambiato le procedure di molte imprese, costringendo i manager a modificare le loro dinamiche di leadership e gestione del team. Personalmente ritengo che ci sia un'altra parola che possiamo associare all'anno appena concluso: “sfida”.

Siamo stati chiamati a reagire a una situazione sconosciuta e la nostra risposta è stata quella di costruire nuovi percorsi di crescita.

Le nostre risposte al cambiamento

Nel 2020, abbiamo registrato una forte accelerazione nel processo di attenzione verso le tematiche connesse alla salute della persona.

I cambiamenti in atto e questo rinnovato interesse hanno chiamato il nostro team a rispondere in maniera tempestiva, reattiva e flessibile.



E così abbiamo fatto per affiancare tutti i nostri clienti in momenti di crisi.

Di fronte a un incremento delle richieste, ci siamo impegnati a fondo per gestire tutte le situazioni al massimo delle nostre potenzialità, mantenendo un elevato standard qualitativo.

Negli anni abbiamo sempre lavorato per costruire un team di professionisti di alto livello, investito in termini di innovazione e ricerca, creato soluzioni che rispondessero alle esigenze di aziende e partner.

Questo ci ha permesso di accompagnare i manager nel fronteggiare le nuove dinamiche relazionali innescate dalla pandemia, oltre che offrire un supporto a tutti quei collaboratori che si sono trovati disorientati, anche in un panorama completamente nuovo.

Due punti chiave del nostro 2020

Tra i principali traguardi raggiunti nel 2020 in Stimulus Italia vorrei soffermarmi su due punti chiave.

Il primo è il lancio della nuova piattaforma Stimulus Care Services. Abbiamo messo a disposizione del nostro programma EAP (Employee Assistance Program) una nuova piattaforma multimediale già utilizzata nel resto d'Europa.

Il know how internazionale pregresso ci ha permesso di offrire ai nostri clienti uno strumento efficace e moderno che tiene conto delle diverse esigenze individuali.

Ogni collaboratore di un'azienda cliente, accedendo a un'area dedicata da qualsiasi dispositivo, può prenotare gratuitamente una consulenza psicologica, al giorno e all'orario preferito, secondo la modalità che ritiene più idonea (video-consulenza, telefono, chat o modulo di contatto).

Inoltre, anche la nostra formazione ha avuto una svolta positiva importante nel numero di richieste.

Da tempo sosteniamo come le organizzazioni possano e debbano occuparsi della salute delle persone. Il nostro compito è aiutarle ad avere a disposizione tutti gli strumenti necessari.

Tra le ragioni principali la capacità di lavorare in sinergia tra i vari reparti del nostro team che mantengono tutti la stessa visione: mettere la persona al centro.

Dal punto di vista delle tematiche trattate, il nostro servizio di supporto psicologico ci permette di sviluppare una sensibilità unica nei confronti di quelle che sono le esigenze contingenti e le necessità delle persone.

Dal punto di vista delle metodologie, invece, l'accelerazione del processo di digitalizzazione non ci ha colto impreparati: siamo da sempre attenti a offrire modalità innovative per i nostri training.

Novità e prospettive per il 2021

Anche l'anno 2021 è iniziato nel segno dell'incertezza. Per questo motivo per ogni azienda è fondamentale avere ben chiari obiettivi e linee guida da perseguire.



In Stimulus Italia vogliamo impegnarci a:

- diffondere e condividere il più possibile il nostro know how a sostegno di aziende e manager;
- mettere a disposizione ed erogare servizi sempre più completi e innovativi nell'ambito della salute e del benessere sul posto di lavoro;
- condividere e sostenere una visione europea e internazionale.

Seguendo questa strada, dopo aver ascoltato i feedback dei nostri clienti e analizzato le esigenze dei collaboratori che quotidianamente fanno uso del nostro servizio, tra le novità di questo 2021, in Stimulus Italia ci siamo impegnati a completare il quadro delle prestazioni offerte alla persona.

Oltre al supporto psicologico a distanza, legale e fiscale, a partire dal mese di Febbraio sarà infatti possibile attivare un nuovo servizio di supporto socio-assistenziale.

Un'opportunità per l'azienda di rendere ancora più tangibile il sostegno quotidiano al proprio personale dipendente, prendendosi cura del suo benessere psicofisico, riducendo lo stress emotivo e la sofferenza psicologica connessa alle situazioni di vita.

Un nuovo ruolo per le aziende

Come ha spiegato Navi Radjou, studioso e consulente di fama internazionale, intervenuto all'evento di inaugurazione annuale di Human&Work, le aziende oggi sono chiamate a "trasformare il 2021 in un 'annus mirabilis'.

Per farlo è necessario che *"tutti i leader perseguano un obiettivo nobile, al fine di costruire una società sempre più virtuosa e cosciente. Le aziende devono diventare rigenerative, ossia impegnarsi a fare del bene alla società e al Pianeta"*.



Affinché tutto questo sia possibile, ritengo fondamentale far sì che, oltre a tematiche come ambiente e sostenibilità, sia cruciale il ruolo svolto dal benessere emotivo e psicologico delle persone. Il tutto inserito in una cornice sempre più Europea e Internazionale.

Il nostro obiettivo sarà dunque mettere a disposizione le nostre competenze per aiutare le imprese a costruire modelli di innovazione che pongano le persone al centro.

Sono sicuro che lavorando insieme (team, clienti e partner) in questa direzione, contribuiremo a generare un impatto positivo sulla società, costruendo un mondo del lavoro sempre più inclusivo, responsabile e sereno.

NOVITÀ 2021

IN QUESTA SEZIONE

Stimulus Italia presenta il nuovo servizio di consulenza socio-assistenziale

Stimulus Care Services: quando la consulenza psicologica è a portata di click *(a cura di Diego Scarselli, Operation Manager Stimulus Italia)*

Progetti Internazionali Stimulus: la nostra proposta si fa globale *(a cura di Marta Terragnoli, Business Developer per i Progetti Internazionali Stimulus Italia, e Christine Loos, Direttrice Strategia Internazionale del Gruppo Stimulus)*

Stimulus Italia presenta il nuovo servizio di consulenza socio-assistenziale

A partire da Febbraio 2021, all'interno del Programma di Assistenza al Dipendente (Employee Assistance Program-EAP) di Stimulus Italia sarà possibile implementare il nuovo servizio di supporto socio-assistenziale.

Attraverso il Numero Verde Benessere o l'accesso alla piattaforma web Stimulus Care Services il collaboratore potrà ricevere:

- informazioni socio-assistenziali in merito alla gestione dei bisogni di cura della persona e della famiglia;
- assistenza personalizzata di un care manager che lo accompagnerà passo dopo passo nella gestione del caso specifico, coordinandosi direttamente con i servizi erogati sul territorio.



L'obiettivo è quello di supportare il collaboratore nella ricerca delle soluzioni socio-assistenziali più adatte alle proprie esigenze, accompagnandolo, attraverso l'aiuto di vari professionisti qualificati, fino alla risoluzione della sua situazione specifica.

Il servizio potrà essere utilizzato per problematiche relative a:

- assistenza economica;
- assistenza domiciliare;
- assistenza sociale professionale;
- assistenza educativa;
- inserimento in servizi residenziali o semi-residenziali (*comunità alloggio, centri diurni, asili nido, ricerca di luoghi di degenza specifici*).

Il lavoro di ascolto e supporto quotidiano svolto dai nostri psicologi ci permette di essere particolarmente sensibili nell'anticipare le esigenze delle persone e pro-attivi nel trovare le risposte più adeguate.

Capacità di ascolto e risposta attiva: come nasce il servizio di supporto socio-assistenziale

Il mondo del lavoro in costante cambiamento, inserito in una società sempre più dinamica, impone flessibilità, innovazione e rapidità di risposta.

Il lavoro di ascolto e supporto quotidiano svolto dai nostri psicologi ci permette di essere particolarmente sensibili nell'anticipare le esigenze delle persone e pro-attivi nel trovare le risposte più adeguate.



Come spiega **Diego Scarselli**, Operation Manager Stimulus Italia: *“I nostri psicologi ascoltano ogni giorno le esigenze di tantissimi collaboratori e collaboratrici che si trovano a fronteggiare nuovi ostacoli nella loro quotidianità.*

Sempre più spesso ci confrontiamo con lavoratori che vivono difficoltà organizzative per l'arrivo di una nuova vita in famiglia o complessità date da genitori anziani o familiari disabili.

Situazioni queste che impattano in maniera significativa sulla singola persona e inevitabilmente sul proprio operare lavorativo.

Sono momenti molto immersivi per l'individuo, con il rischio di sentimenti di solitudine, abbandono e grande sofferenza.

I nostri professionisti hanno dunque percepito e accolto un'esigenza nuova nelle persone: poter essere supportati anche in questi aspetti che creano disequilibrio e scompenso e che spesso vengono sottaciuti o addirittura nascosti ai propri responsabili!

Grazie a questo nuovo servizio possiamo offrire un ulteriore aiuto concreto alle persone: ampliando le informazioni in loro possesso, rafforzando il senso di fiducia nell'affrontare i bisogni della vita, potenziando il benessere psicofisico con nuove possibilità di gestione della situazione specifica”.

Nuovi vantaggi per aziende e collaboratori.

La missione di Stimulus Italia è quella di **sostenere le organizzazioni nel prendersi cura della salute dei lavoratori.**

Per questo ci impegniamo a **proporre servizi di sostegno orientati al benessere sempre più completi e di alto livello**, che accompagnino le aziende in un processo di evoluzione che metta sempre più le persone al centro.

Come spiega [Andrea Bertoletti](#), Country Manager di Stimulus Italia:

“Nell’analizzare le richieste dei collaboratori, ci siamo accorti di come la maggior parte delle problematiche in ambito socio-assistenziale riguardasse due difficoltà principali:

- *il **reperimento delle informazioni**, troppo spesso frammentate, poco accessibili, non sempre chiare.*
- *l’**accesso stesso ai servizi**: il passaggio dal bisogno alla richiesta di aiuto non è automatico.*

“Oggi, attivando il nostro Employee Assistance Program – ogni azienda sarà in grado di offrire ai propri collaboratori un servizio completo di assistenza alla persona: psicologico, fiscale, legale e socio-assistenziale, per aiutarla ad affrontare tutte le sfide quotidiane”.

*Mettendo a disposizione personale qualificato e preparato in materia, il **supporto di un care manager dedicato e la costruzione di un network capillare sul territorio** vogliamo superare questi ostacoli e assistere il collaboratore in ogni fase del processo: dalla nascita del bisogno al contatto con i servizi erogati sul territorio”.*

Da anni Stimulus Italia lavora a **stretto con contatto con il management delle aziende clienti** per offrire tutti gli strumenti necessari affinché possano occuparsi della salute della persona.

L’attivazione del nuovo servizio socio-assistenziale rappresenta un importante punto di svolta per tutte le aziende che – continua Andrea Bertoletti – **“avranno modo di concretizzare ancora di più il sostegno giornaliero al proprio personale dipendente, creare un maggior senso di autoefficacia personale, benessere psicofisico e senso di appartenenza, riducendo lo stress emotivo e la sofferenza psicologica connessa alle situazioni di vita vissuta”.**

Stimulus Care Services: quando la consulenza psicologica è a portata di click

di *Diego Scarselli*, Operation Manager, Stimulus Italia

Sul finire del 2020 Stimulus Italia ha lanciato la piattaforma **Stimulus Care Services**, un portale di assistenza psicologica online che è stato collaudato sul mercato francese e che in questi mesi di utilizzo ha ricevuto molti apprezzamenti da parte delle realtà coperte dai servizi di Stimulus.



In questo approfondimento vedremo di cosa si tratta e come può essere utilizzato dalle aziende.

Il supporto psicologico come strumento per affrontare le sfide quotidiane

Quando parliamo di supporto psicologico online, bisogna innanzitutto chiarire che cos'è il supporto psicologico e a che cosa serve.

Immaginiamo di dover prendere delle decisioni in diversi ambiti e di non sapere quale strada prendere:

- *cambio casa o rimango dove sono;*
- *chiedo il part time o continuo a tempo pieno;*
- *seguo il papà anziano o mi faccio aiutare da una figura specializzata;*
- *mando mio figlio a scuola un anno prima o aspetto che abbia compiuto 6 anni;*
- *spiego a mio figlio adolescente che sono preoccupato del suo andamento o aspetto e vedo come va;*
- *chiedo al mio capo di essere assegnato ad altro reparto o continuo ancora per qualche mese...*

Queste sono solo alcune delle possibili situazioni per le quali potremmo essere in dubbio.

In tutti questi casi, oltre a “fare da soli” e a chiedere consigli a qualcuno di cui ci fidiamo, possiamo chiedere la consulenza di uno psicologo che ci aiuti a prendere la decisione giusta.

Sembra incredibile che un professionista estraneo alla nostra vita possa darci un consiglio migliore di quello che potrebbe darci una persona che ci conosce da anni, ma in realtà la spiegazione è semplice: lo psicologo, prima di dare consigli, fa molte domande per capire aspetti della situazione che stiamo vivendo, senza dare nulla per scontato.

Inoltre, ci aiuta a vedere le preoccupazioni racchiuse nei nostri dilemmi, ossia quei pensieri che facciamo senza rendercene conto e che influenzano le nostre scelte.

Pertanto, il supporto psicologico è uno strumento che ci permette di trovare le soluzioni che stiamo cercando grazie al dialogo attivo con un professionista esperto e imparziale, all'interno di un contesto protetto e riservato.

Come abbiamo visto, il supporto psicologico può essere richiesto in qualsiasi momento e per qualsiasi tematica.

La cosa importante da sapere è che non è necessario selezionare il professionista in base alla tematica che si vuole trattare: qualunque psicologo iscritto all'albo è in grado di offrire uno spazio di ascolto e supporto.

Nel caso in cui sia opportuno svolgere un intervento specifico, sarà lo psicologo stesso a orientarci verso il collega più indicato per la nostra situazione.

Lo psicologo è una figura professionale che sa come funziona le mente di fronte a determinati dilemmi e ci aiuta a capire qual è la soluzione davvero migliore noi.

Superare le barriere fisiche e culturali: il supporto psicologico a distanza di Stimulus

Torniamo agli esempi che abbiamo visto poco fa: *quanti di noi prenderebbero un appuntamento con uno psicologo per affrontare situazioni di vita quotidiana?* Probabilmente pochi di noi lo farebbero. Questo perché siamo portati culturalmente a vedere l'aiuto specialistico come qualcosa da richiedere solo in situazioni di difficoltà conclamate, altrimenti la prima scelta sarà sempre “provare da soli” e vedere come va.

Molte persone giustificano questo atteggiamento sostenendo che il costo di una seduta dallo psicologo è troppo elevato, ma in realtà scegliere di “cavarsela da soli” anziché “chiedere aiuto” è una questione culturale che dipende dal non riuscire a rappresentarsi i vantaggi del “chiedere aiuto”.

Un altro fattore che ostacola la scelta di rivolgersi allo psicologo è non sapere a chi rivolgersi, perché sulla rete ci sono tanti professionisti con specializzazioni molto diverse tra loro, che possono disorientare nella scelta.

Questi aspetti si riflettono sulla media nazionale di utilizzo dei servizi di psicologia sul territorio, che si attesta intorno allo 0,1% della popolazione maggiorenne: questo significa che ogni anno, in Italia, solo una persona su 1000 si rivolge spontaneamente allo psicologo.

Stimulus è consapevole di come le barriere fisiche e culturali siano un ostacolo a richiedere un supporto professionale per problematiche che incidono sul benessere psicologico, per questo motivo da oltre vent'anni ha creato un servizio di supporto psicologico a distanza per i dipendenti delle grandi aziende, chiamato "Numero Verde Benessere".

Grazie a questo strumento, le persone possono chiamare in qualsiasi momento un numero verde dedicato e richiedere una consulenza psicologica gratuita.

In questo modo, la distanza tra la persona e il professionista si riduce al punto che la consulenza psicologica viene vista come una soluzione vantaggiosa per qualsiasi tipo di problematica, a prescindere dal grado di complessità.

La percentuale di persone che utilizzano il servizio di supporto psicologico a distanza di Stimulus arriva ogni anno ad essere 15-20 volte superiore alla media nazionale.



Scegliere il canale di ascolto in base alle proprie esigenze: la sfida di Stimulus Care Services

Immaginiamo nuovamente di avere un dilemma da risolvere e di voler chiedere aiuto ad un professionista: *chiamiamo il numero verde anche se abbiamo bisogno solo di un'informazione generale? E se durante il giorno non avessimo a disposizione uno spazio fisico per effettuare una chiamata? E se invece volessimo fare una consulenza tramite video? E se volessimo scegliere lo psicologo che ci ispira di più nella rosa di professionisti disponibili?*

Tutte queste domande hanno a che fare con un bisogno comune: scegliere l'aiuto che riteniamo più in linea con le nostre esigenze.

Per questo motivo, Stimulus ha creato una piattaforma online che offre diverse possibilità:

- scrivere una domanda sottoforma di “ticket” e ricevere una risposta entro poche ore;
- avviare una conversazione tramite chat direttamente con uno psicologo;
- scegliere il professionista con il quale pensiamo di trovarci meglio e prenotare un appuntamento consultando direttamente la sua agenda;
- oppure prenotare una videoconsulenza.

Il tutto tramite un semplice link che viene inviato dall’azienda ai propri dipendenti insieme a delle credenziali di accesso riservate (*uguali per tutti i collaboratori, in modo da garantire l’anonimato*).

I canali di accesso di Stimulus Care Services sono diversi: vediamo alcuni esempi di utilizzo

Modulo di Contatto

Se ho bisogno di alcuni semplici consigli, per esempio su come gestire meglio il mio tempo, conciliare gli impegni privati e professionali, armonizzare le esigenze familiari con i miei bisogni, allora posso scrivere un messaggio tramite il modulo di contatto e ricevere una risposta da uno psicologo entro 24 ore.

A questa risposta posso aggiungere altre domande nello stesso “ticket” e proseguire la conversazione con lo stesso psicologo, oppure chiudere la conversazione.



Chat



Se ho bisogno di conversare con uno psicologo ma non ho lo spazio per fare una telefonata, posso avviare una conversazione tramite chat e svolgere una consulenza psicologica a tutti gli effetti. Questo canale è molto apprezzato anche perché permette un inizio più “tiepido” rispetto ad una consulenza telefonica: è utile, per esempio, per iniziare a inquadrare una determinata problematica ed essere poi inviati ad uno psicologo del team di Stimulus per proseguire la consulenza.

Appuntamento telefonico

Se sento l'esigenza di prendermi uno spazio per conversare uno psicologo in un determinato giorno e orario, oltre a cercare il professionista più adatto alle mie esigenze posso anche cercare nel suo calendario le disponibilità che si adattano alla mia agenda. Una volta identificato il giorno e l'orario che fa per me, posso prenotare un appuntamento telefonico su richiamo del professionista al mio numero di telefono.



Videoconsulenza



Se mi sento più a mio agio nel parlare con un professionista in modalità "faccia a faccia", posso prenotare una videoconsulenza scegliendo direttamente il professionista più adatto a me. La video consulenza si svolge su Stimulus Care Services e non richiede l'installazione di software di terze parti, pertanto è compatibile con la maggior parte dei dispositivi (compresi quelli forniti dalla propria azienda).

Conclusioni: un servizio a misura della persona

La piattaforma Stimulus Care Services rappresenta uno strumento moderno per promuovere la cura del benessere psicologico nei contesti aziendali, grazie alla sua capacità di superare quegli ostacoli (fisici e culturali) che ancora oggi pesano sulla figura dello psicologo.

Da quando Stimulus ha lanciato la piattaforma sul mercato italiano, si è registrato un **ulteriore aumento delle richieste di supporto psicologico (+47%)**: questo dato dimostra come la diversificazione delle modalità di accesso sia la chiave per incontrare le esigenze reali delle persone, trasformando una prestazione altamente specializzata (come quella psicologica) in un'opportunità di crescita e miglioramento su misura.

Con Stimulus Care Services, Stimulus vuole essere vicina ad aziende, manager e collaboratori per anticiparne i bisogni e dare un contributo concreto nel progetto di realizzazione di un mondo del lavoro sempre più inclusivo, responsabile e sereno

Progetti Internazionali Stimulus: la nostra proposta si fa globale



di Marta Terragnoli, Business Developer per i Progetti Internazionali Stimulus Italia



di Christine Loos, Direttrice Strategia Internazionale del Gruppo Stimulus

La pandemia Covid-19 è un evento globale che ha unificato e allineato molti dei bisogni delle aziende nel mondo.

Mai come ora abbiamo la possibilità di comprendere quanto sia importante che il management abbia gli strumenti per mantenere la produttività, il coinvolgimento, l'attenzione e la positività del personale, garantendo anche un benessere generale e condiviso sul posto di lavoro.

Ma soprattutto, un'azienda attenta comprende quanto la salute mentale e la sicurezza dei collaboratori rappresentino un asset essenziale.

Con la nuova creazione di progetti internazionali, siamo ora in grado di offrire i nostri servizi di assistenza per le imprese e i collaboratori, non più solamente in Italia, ma in numerosi altri Paesi del Mondo.

Consapevoli di avere in Stimulus team multilingue di professionisti appassionati con una mentalità internazionale-europea, ci siamo voluti spingere al di là dei confini dei nostri tre Stati di competenza (Italia-Spagna-Francia), per offrire soluzioni a sostegno del collaboratore a livello globale.

Progetti Internazionali: una nuova esigenza condivisa

In questi mesi abbiamo lavorato per dare una pronta risposta ai nuovi bisogni delle aziende che si sono delineati nel corso del 2020.

Collaborando con più di 800 aziende europee all'anno, abbiamo notato un incremento della domanda da parte di organizzazioni multinazionali per instaurare policy e servizi di prevenzione e salute che potessero estendersi alle loro filiali, presenti in diversi Stati nel Mondo.

Abbiamo compreso che le aziende italiane erano alla ricerca di un unico fornitore fidato capace di dare soluzioni a livello globale..

Da quello, abbiamo colto la sfida di rendere disponibile un'unica formula di servizio che potesse essere replicata in diversi Paesi, adattandosi alle peculiarità culturali, linguistiche e legislative locali.

Tutto questo mantenendo però un unico coordinamento centralizzato in Italia.

Oggi molte delle aziende con cui Stimulus Italia ha sviluppato un pluriennale rapporto di collaborazione, hanno deciso di affidarci la fornitura del servizio anche ai colleghi all'estero.

Un risultato che ci riempie di soddisfazione, visti gli sforzi profusi per costruire un'offerta di servizi:

- **ideata in Europa**, elaborata a partire dall'esperienza condivisa di Stimulus in Francia, Italia e Spagna, con la creazione di un team dedicato;
- **pensata per il Mondo**, per rispondere alle esigenze delle aziende multinazionali;
- **realizzata in locale**, per creare un servizio customizzato sull'utente finale, in lingua madre e adatto al contesto socio-culturale in cui si inserisce.

Costruire una rete internazionale: la scelta dei partner

La prima fase di sviluppo, iniziata già nel 2020, è stata la creazione di una rete di partner, fornitori di servizi di Employee Assistance Program, a cui affidare l'erogazione dei medesimi servizi per i collaboratori in altri Paesi del Mondo.

Costruire una rete internazionale: la scelta dei partner

La prima fase di sviluppo, iniziata già nel 2020, è stata la creazione di una rete di partner, fornitori di servizi di Employee Assistance Program, a cui affidare l'erogazione dei medesimi servizi per i collaboratori in altri Paesi del Mondo.

Christine Loos, Direttrice Strategia Internazionale del Gruppo Stimulus, ci racconta come la costruzione della rete di partner abbia rappresentato una grande sfida per il Gruppo e un elemento chiave per mettere in atto la visione a livello internazionale: avere un approccio di eccellenza globale e una competenza locale.



“Abbiamo selezionato con cura i nostri 51 partner nei 113 Paesi in cui operiamo ad oggi. Il nostro approccio è stato quello di scegliere aziende esperte in salute psicologica sul lavoro e riconosciute nel loro mercato locale.

Dopo aver accuratamente selezionato una short-list di provider per singolo Paese, abbiamo identificato il miglior fornitore sulla base di una selezione dettagliata.

Ci siamo anche assicurati di stabilire una relazione personale con tutta la nostra rete di Partner e oggi manteniamo un allineamento operativo quotidiano e una comunicazione diretta e regolare con tutti loro”.

Interfacciarsi con provider di ogni parte del Mondo ha rappresentato inoltre un momento di forte crescita e confronto:

“possedere una tale rete di Partner è un'incredibile opportunità per imparare gli uni dagli altri, per crescere in linea con le esigenze dei clienti in un Mondo sempre più privo di confini, con distanze che si accorciano sempre di più”

Fare rete: le sfide per il futuro

Come parte integrante del gruppo Human & Work, Stimulus condivide la mission di costruire un mondo del lavoro sempre più inclusivo, responsabile e sereno.

“Vogliamo lavorare fianco a fianco con i nostri clienti per sostenere la loro politica di benessere internazionale e crediamo che per dare soluzioni efficaci le differenze locali debbano essere prese in considerazione.

Questo è un aspetto chiave se si vuole coinvolgere e avere un impatto sui collaboratori in tutto il mondo.

Vogliamo essere guidati dalla nostra identità europea mentre progettiamo la strategia globale e comprendiamo il bisogno dei nostri clienti.

Allo stesso modo, cerchiamo anche di essere vicini ai nostri Partner in ogni Paese, per essere sicuri di adattare e regolare i nostri programmi alle realtà locali.

In sintesi, crediamo che la chiave del successo sia avere un’ambizione globale e un approccio locale” conclude così la responsabile del progetto Christine Loos.

In futuro, la nostra strategia internazionale si concentrerà anche sullo sviluppo tecnologico della nostra offerta.



Tra gli obiettivi abbiamo infatti quello di rendere disponibile a livello internazionale il supporto dei nostri professionisti attraverso sempre più canali digitali.

Nuove sfide ci attendono ma siamo pronti per affrontarle.

La nuova sfida ora è quella di continuare a sviluppare il nostro know how per diventare un attore globale chiave e il Partner preferito delle aziende multinazionali.

PROFESSIONISTA IN AZIENDA

IN QUESTA SEZIONE

Psicologia clinica in azienda. Costruire progetti clinici nelle grandi organizzazioni *(a cura di Anna Torri, Senior Consultant Stimulus Italia)*

Care Management: l'attenzione alla "cura" come generatore di possibilità *(a cura di Diego Scarselli, Operation Manager, e Simona Loucas, Social Care Coordinator, Stimulus Italia)*

Psicologia clinica in azienda. Costruire progetti clinici nelle grandi organizzazioni



di *Anna Torri*, Senior Consultant, Stimulus Italia

La psicologia è sempre più richiesta nei contesti aziendali e nelle organizzazioni, non solo nell'ambito dello stress lavoro-correlato o per la valutazione del potenziale individuale, ma anche per fornire strumenti di supporto per la salute psicologica dei lavoratori.

Proprio in questo scenario, sempre più incline al benessere del collaboratore, l'area della psicologia clinica rappresenta una risorsa significativa.

Le aziende sono sempre più attente ad azioni finalizzate allo sviluppo e all'incremento della dimensione individuale e delle relazioni umane in un'ottica olistica di benessere organizzativo.

La psicologia clinica in azienda: il ruolo dello psicologo

L'attività dello psicologo clinico nel contesto lavorativo si rivolge alla promozione del benessere psicologico e psicosociale, alla gestione clinica tramite consulenze, colloqui e diverse tecniche di sostegno psicologico sui principali tipi di difficoltà personali, relazionali e gruppal.

Tale figura è di supporto per risolvere aspetti che riguardano tematiche comportamentali, relazionali, di conflitto e per dare sostegno in situazioni di cambiamento, di crisi emotiva o decisionale.

Lavorare per le aziende come psicologa clinica significa:

- da una parte, avere una conoscenza del contesto aziendale (*cogliere i valori importanti che guidano un'azienda e capire come si struttura al suo interno*);
- dall'altra essere in grado di accogliere le persone sul piano personale e lavorativo, comprenderne i bisogni, le fatiche, le difficoltà, le risorse e aiutarle ad avere più strumenti per affrontare le sfide della vita e avere maggiore cura di sé.

In quest'ottica il benessere del singolo è strettamente correlato al benessere del gruppo e dell'organizzazione in una logica circolare e sinergica.

Costruire progetti clinici per le organizzazioni

Il **Welfare aziendale** è un concetto che si sta sempre più sviluppando nelle aziende, come l'insieme dei servizi dedicati alla persona che possono essere inseriti all'interno dei benefit di cui ogni collaboratore dispone. Una tipologia di queste richieste riguarda **fornire servizi di psicologia clinica**.

In che cosa consistono tali servizi? Chi li svolge?

Questi servizi, svolti da psicologi clinici con varie specializzazioni, sono dedicati al singolo o al gruppo nel completo rispetto della privacy perché coperti dal segreto professionale. Queste attività si possono declinare in questo modo..

Consulenza psicologica individuale

La consulenza psicologica ha lo scopo di **inquadrare la problematica** che la persona riporta al fine di valutare una risposta in tempi relativamente brevi.

Più nello specifico, consiste in un consulto da parte di uno psicologo durante il quale vengono esaminati e discussi alcuni aspetti della situazione problematica: l'origine e la sua evoluzione, possibili malesseri e le risorse che la persona ha cercato di attivare per alleviare il disagio.

La consulenza richiede un numero limitato d'incontri. Il primo incontro è un momento di conoscenza e di analisi della domanda per comprendere se e come il professionista possa essere d'aiuto; gli incontri successivi sono dedicati alla valutazione del problema e alla condivisione di un progetto d'intervento centrato sull'approfondimento degli aspetti psicologici.

La consulenza psicologica può riguardare **aspetti individuali** come la gestione di situazioni stressanti, difficoltà a perseguire i propri obiettivi **oppure aspetti relazionali**, come la relazione con il partner, con i figli o con i colleghi.

Altre volte la persona porta un **nucleo di sofferenza** che invade le diverse sfere della sua vita.

Soprattutto in quest'ultima situazione, la consulenza può evolvere in un percorso di **sostegno psicologico**, incentrato sugli strumenti utili a gestire la difficoltà condivisa.



Sostegno psicologico individuale

Il sostegno psicologico è rivolto a chi sta vivendo un momento di disagio o crisi personale a seguito di una particolare situazione o di un determinato momento di vita.

Spesso si attiva un intervento di questo genere quando la persona si sente in difficoltà nell'affrontare una circostanza critica, nel prendere una decisione importante o quando fa fatica a trovare delle soluzioni funzionali rispetto ad un problema.

Dopo una valutazione, lo psicologo formula un intervento focalizzato sulla gestione della difficoltà, supportando la persona a reperire strategie funzionali per affrontare la situazione.



L'obiettivo è quello di **raggiungere e mantenere uno stato di benessere**, agendo sulle risorse e sui punti di forza del singolo. Il percorso di sostegno richiede un numero contenuto di incontri che varia in base alle necessità.

Collegamento con il territorio

Talvolta le persone condividono con lo psicologo clinico richieste che necessitano di un intervento più specifico, ad esempio:



- l'esigenza di un percorso di psicoterapia;
- oppure emerge la necessità di interpellare una figura diversa da quella psicologica, come per esempio un medico psichiatra.

In queste situazioni, si costruisce e si strutturano dei percorsi mirati sul territorio con professionisti della salute mentale appartenenti alla nostra rete, oppure si indirizza la persona verso centri, strutture o figure specifiche che possono intervenire nel modo più adeguato.

Counseling di gruppo

Il counseling di gruppo è un intervento di breve durata condotto da uno o più psicologi, rivolto a un gruppo di persone alle prese con una specifica tematica o un vissuto particolare.

Il counselor accoglie il tema portato dai partecipanti e avvia una discussione arricchente che incoraggia i singoli a esprimere i loro pensieri, emozioni dubbi e riflessioni.

Il gruppo non è la semplice somma delle sue parti ma è, piuttosto, un'unità originale che si crea grazie alla presenza delle specifiche persone che ne fanno parte e dei contenuti che portano.

Ha un suo spazio e tempo entro cui si sviluppa, seguendo un andamento proprio.

Nel counseling di gruppo si **sperimenta un cambiamento di posizione**: dalla relazione a due si passa a relazioni multiple, cioè a viverci come uno tra altri, senza tuttavia perdere la propria singolarità.

Per questo la persona si muove entro più traiettorie nuove, intrecciate e complesse.

Il counseling di gruppo è perciò un'opportunità di gestione positiva di esperienze e istanze nonché un'occasione di crescita e di sviluppo personale.



Conclusioni

Ho voluto condividere con voi questa breve rassegna sugli interventi di psicologia clinica nelle organizzazioni per farvi entrare in un campo specialistico fatto di metodo, studio, ascolto, empatia e rispetto.

È un viaggio appassionante in cui lo psicologo mette in gioco la propria sensibilità e rimane aperto alla conoscenza della singolarità di ognuno.

Uno degli aspetti più motivanti per me è sentire quanta fiducia i collaboratori ripongono in noi e come trovino nel servizio, offerto dall'azienda, uno spazio di crescita e di valore.

Lo psicologo ha il privilegio di inserirsi nelle storie delle persone come punto di riferimento professionale e imparziale, pertanto deve farlo con il massimo rispetto verso la relazione di aiuto.

Care Management: l'attenzione alla "cura" come generatore di possibilità

Ogni anno, in occasione del World Social Work Day, assistenti e operatori sociali di tutto il mondo si uniscono per promuovere il messaggio comune a livello globale.

Molto spesso, infatti, falsi miti legati alla figura dell'assistente sociale come "colui/colei che porta via i figli", oppure "un rappresentante del Comune che decide per la famiglia", hanno scoraggiato chi ne ha bisogno dal richiedere il supporto di un professionista specializzato.

Si preferisce, così, muoversi da soli alla ricerca di informazioni e soluzioni per situazioni complesse che portano anche interi nuclei familiari a grandi sofferenze emotive e psicologiche, con ricadute importanti anche al loro operare lavorativo.

A partire da Febbraio 2021, il Programma di Assistenza al Dipendente (EAP) di Stimulus Italia è stato ampliato con l'inserimento di un servizio di consulenza socio-assistenziale. Vogliamo cogliere questa occasione per fornire maggiori informazioni sulla figura e sul ruolo dell'assistente sociale nella società di oggi.



di *Diego Scarselli*, Operation Manager di Stimulus Italia



con *Simona Loucas*, Social Care Coordinator Stimulus Italia

Care Management: la figura dell'assistente sociale

L'assistente sociale è: un professionista che analizza e valuta domande e bisogni delle persone che si rivolgono a lui/lei, per poter decidere insieme un programma d'azione che permetta di superare la condizione di bisogno.

La progettazione può avvenire con una singola persona o con interi nuclei familiari o strutture più ampie del territorio (scuole, centri o altro).

Il focus di attenzione è la persona nella sua interezza: l'obiettivo è progettare un percorso che tenga in considerazione i punti di forza e valori del soggetto, le sue inclinazioni e desideri, per aiutarlo a trovare autonomia di vita, soluzioni efficaci e una serenità che prima non c'era.

Cosa fa un assistente sociale?

- Imposta, sviluppa e controlla la realizzazione di progetti assistenziali
- Svolge attività di primo ascolto, accoglie e prende in carico l'utente, analizza e valuta le domande di bisogno dei cittadini e, sulla base delle esigenze riscontrate, programma le azioni e i servizi, pianifica i tempi e gli impegni reciproci per raggiungere gli scopi condivisi
- Fornisce consulenza
- Fornisce sostegno psico-sociale, assistenza alla persona e supporto emotivo
- Attiva e certifica le procedure finalizzate all'assistenza pubblica, svolge attività di segretariato sociale
- Cura i rapporti con gli enti e le istituzioni, attiva le reti sociali e quelle territoriali
- Contribuisce alla programmazione di politiche del territorio coerenti con i bisogni espressi dagli utenti



Il tema centrale è quello del “CARE”, cioè la cura delle relazioni con le persone che richiedono la sua professionalità.

Attraverso la cura dell'accoglienza, dell'ascolto e dell'accompagnamento, il bisogno trova una via per poter essere espresso e definito... e incomincia il cammino della risoluzione, finalmente non più soli e ora più forti.

Le principali aree di pertinenza di un'assistente sociale sono le seguenti:

- Infanzia
- Anziani
- Aiuti economici
- Adolescenza
- Disabilità
- Diritti e leggi

Il nuovo servizio di consulenza socio-assistenziale di Stimulus Italia

I punti cardine su cui il servizio di consulenza Socio-Assistenziale di Stimulus Italia si fonda sono:

- ascolto scevro da pregiudizi;
- accoglienza della persona nella sua interezza, a partire dal suo bisogno, con la sua sofferenza, le sue risorse e le limitazioni imposte dalla situazione che porta;
- centralità della persona come attore principale all'interno del percorso;
- fruizione di informazioni per rendere la persona sempre più autonoma nella gestione della propria vita;
- co-progettazione partecipata e non calata dall'alto o imposta.

Come spiega [Simona Loucas, Social Care Coordinator Stimulus Italia](#):

“Nella pratica di tutti i giorni all'interno di un servizio dedicato alle persone con fragilità mi sono dibattuta spesso in problematiche difficili per le famiglie che ho accolto e accompagnato.

Le difficoltà quotidiane, spesso insormontabili, hanno portato intere famiglie a chiudersi nella loro sofferenza, senza via di soluzione.

L'incontro con le assistenti sociali del territorio di riferimento è divenuto momento cruciale di un percorso di accoglienza e accompagnamento delle famiglie stesse importante e solido.

Proprio grazie ai principi cardine dell'approccio care, le famiglie hanno vissuto un momento importante di creazione di un percorso di soluzione della situazione dolorosa.

Si sono sentite supportate e accompagnate, non abbandonate su una strada spesso difficile e insidiosa”.

La mission di Stimulus Italia è quella di creare un mondo del lavoro sempre più inclusivo, responsabile e sereno.

Il servizio di assistenza socio-assistenziale rappresenta un arricchimento del servizio di assistenza psicologico in una sinergia che pone sempre di più le persone e il loro benessere al centro dell'attenzione delle aziende.

Con l'intervento di un professionista dedicato su queste tematiche, siamo in grado di ampliare le informazioni in loro possesso, rafforzando il senso di fiducia nell'affrontare i bisogni della vita, potenziando il benessere psicofisico con nuove possibilità di gestione della situazione specifica.

I Vantaggi per i collaboratori

Collaboratori e collaboratrici delle aziende che hanno scelto di aderire al programma completo di assistenza al dipendente (EAP), attraverso il numero verde benessere o la piattaforma Stimulus Care Services **possono usufruire di un servizio socio-assistenziale nei momenti cardine della propria vita.**

In occasioni dove la progettazione personale, i cambiamenti imposti e vissuti e le difficoltà incontrate nelle differenti aree sopra elencate oscurano le nostre stesse forze, **hanno sempre a disposizione un aiuto concreto, efficace ed efficiente.**

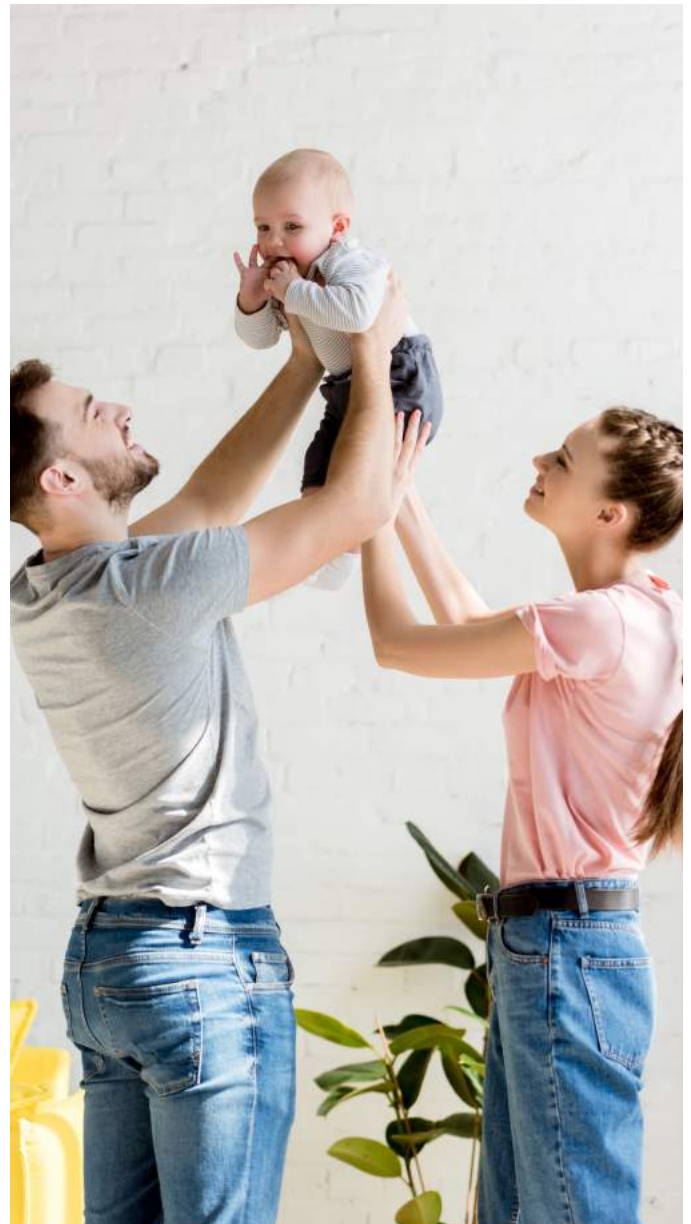
Attraverso la figura professionale del Care Manager, sarà possibile richiedere informazioni rispetto la propria situazione e trovare supporto nella ricerca di una soluzione, ritrovando le proprie forze e risorse personali e ritrovando la serenità.

Il Care Manager, in particolare:

- aiuterà la persona nel reperire informazioni, troppo spesso frammentate, poco accessibili e non sempre chiare;
- supporterà la persona nell'accesso diretto ai servizi.

Il Care Manager funge da supporto e figura tramite con i servizi territoriali per agevolare il cammino e renderlo, agli occhi della persona, più fluido e, soprattutto, partecipato.

In questo modo sarà possibile soddisfare il proprio bisogno avvicinando anche l'assistente sociale del proprio territorio, con un background costruito, con informazioni già apprese, con una persona d'appoggio pronta a far convergere la rete che si sta man mano creando verso l'obiettivo personale.



SPECIALE FORMAZIONE

A high-angle photograph of a diverse group of people in a meeting. They are gathered around a light-colored table, looking at various documents and a laptop. One person is using a white marker to draw on a piece of paper. The scene is brightly lit, suggesting an indoor office or meeting room environment.

IN QUESTA SEZIONE

Formazione e pandemia. Un'analisi Europea (in collaborazione con Stimulus Francia, Stimulus España)

La formazione psicologica: valorizzare il potenziale individuale in azienda (a cura di Michela Bertoglio, Business Developer Area Formazione)

Formazione e pandemia. Un'analisi Europea (Italia, Francia, Spagna)



La pandemia e la crisi sanitaria hanno lasciato un segno radicale nel tessuto economico e sociale, così come nel mondo del lavoro.

Tra i tanti asset travolti da questa ondata di cambiamento troviamo anche la formazione e il training aziendale.

“La situazione emergenziale, correlata alla diffusione del Covid-19, ha costretto il mondo della formazione a un brusco cambio di direzione”.

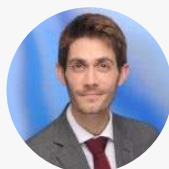
Abbiamo coinvolto i colleghi di Stimulus Francia e Stimulus Spagna per ricostruire con uno sguardo europeo l'evoluzione del mondo formativo degli ultimi 12 mesi.



*di Lorenza Pastore, Psicologa
Formatrice Stimulus Italia*



*di Aurélie Judlin, Responsabile
Operazioni Stimulus Francia*



*di Carlos Toni Rigueras, Senior
Consultant Stimulus Spagna*

Un nuovo panorama formativo

A partire dal mese di Marzo 2020, il mondo del training si è trovato al centro di due forti spinte al cambiamento:

- da un lato, tutte le formazioni in presenza sono state annullate;
- dall'altro, la crisi sanitaria ha comportato un incremento delle richieste di training.

Manager e aziende si sono trovati ad affrontare un panorama completamente nuovo, per il quale non vi erano modelli o risposte standard da poter applicare.

Allo stesso modo collaboratori/collaboratrici si sono trovati catapultati da un giorno all'altro in un contesto lavorativo sconosciuto, che ha finito inevitabilmente per influire sulla vita e nelle relazioni di tutti i giorni.

La formazione online come risposta comune

I corsi di formazione in aula sono stati progressivamente annullati, mano a mano che il lockdown si faceva più rigido in tutto il panorama europeo.

La prima risposta a questo mutato contesto è stata l'implementazione di percorsi di formazione a distanza.

Come spiega Aurélie Judlin, Responsabile delle Operazioni Stimulus Francia:

“il panorama della formazione è stato brutalmente rivoluzionato quando abbiamo dovuto affrontare il primo lockdown. Tutti i momenti di training in presenza sono stati annullati ma allo stesso tempo le aziende ricevevano sempre più richieste da collaboratori e manager. Così abbiamo implementato diverse sessioni in modalità da remoto”.

Una situazione comune, come spiega Carlos Toni Rigueras, Senior Consultant in Stimulus Spagna:

“Anche in Spagna il panorama non è stato diverso da quello degli altri paesi europei. Le aziende che sono state in grado di farlo hanno implementato il lavoro da casa. Questo ha avuto un forte effetto nelle azioni di formazione programmate.

Qui la formazione in loco è molto radicata, anche a seguito di importanti sovvenzioni statali.

Una nuova formazione a distanza

Fare formazione a distanza non equivale a una semplice trasposizione “digitale” dei contenuti erogati in aula.

Come spiega Lorenza Pastore:

“Un corso che nasce per l’aula non può essere tramutato direttamente in un corso online. Abbiamo quindi iniziato a sperimentare nuove modalità formative e a costruire corsi che potessero essere facilmente fruibili, coinvolgenti e non statici. Sono stati introdotti nuovi tipi di supporto, oltre alle classiche slide: video, estratti di film, giochi, sondaggi, foto, immagini, audio o siti web da mostrare. Tutto questo per dare il più possibile concretezza agli argomenti trattati, per catturare l’attenzione che via web scema molto velocemente e per evitare che le persone si nascondessero velocemente dietro a un microfono muto e un video spento”.



L'evoluzione delle richieste

Oltre alle modalità di erogazione, a essere cambiate sono state anche le richieste in termini di contenuti da parte delle aziende, che possiamo suddividere in due fasi distinte.

Nelle prime settimane, come spiega Lorenza Pastore, “rispetto agli argomenti richiesti ci siamo dovuti reinventare per venire incontro alle esigenze delle persone che inizialmente volevano suggerimenti e consigli su come affrontare questo periodo.

Abbiamo quindi iniziato fin da subito a progettare webinar, lo strumento più adatto per rispondere velocemente a domande di vita pratica: *come gestisco lo spazio personale e quello lavorativo? Come posso spiegare ai miei figli cosa sta succedendo? Come posso affrontare le mie emozioni di ansia e paura?”*

Durante il lockdown quasi tutte le persone necessitano di consigli sulla salute mentale e la cura di sé, conferma anche Carlos Toni Rigueras.

Un sentimento comune anche in Francia come riporta Aurélie Judlin: *“all’inizio, le prime sessioni erano principalmente webinar. Le persone erano desiderose di sapere come affrontare il lavoro a distanza, come affrontare i problemi di ansia dei collaboratori... Abbiamo dovuto prima di tutto mettere a disposizione concetti e strumenti”*.

In una seconda fase, le esigenze e le richieste delle persone si sono evolute. La tematica da affrontare è cambiata. Come rivela Aurélie Judrin: *“più il lockdown proseguiva, più le persone si sentivano isolate!”*.

Un Nuovo Approccio alla formazione

Se la risposta alle prime esigenze poteva essere gestita con un adattamento degli strumenti a disposizione, questa nuova esigenza di socialità necessitava di un rinnovato approccio alle sessioni di training.

*“Abbiamo notato che ciò che mancava di più era l’interazione sociale, lo scambiarsi sensazioni, pensieri e idee, il sentire la voce e la presenza di qualcun altro. Abbiamo quindi sviluppato nuove modalità di formazione chiamati **Group Counseling**, con meno persone, più brevi e mirati, con lo scopo principale di far esprimere i partecipanti. Con le camere tutte accese ci si guarda e ci si parla, e il formatore favorisce il dialogo e lo scambio di emozioni e pensieri”* – spiega Lorenza Pastore.

L’esigenza di dialogo e di socialità è un filo che ha accomunato tutti noi, in Italia, come in Francia o in Spagna.

Racconta Aurélie Judlin per Stimulus Francia: *“Abbiamo iniziato a organizzare alcune formazioni online dove le persone avessero la possibilità di interloquire tra di loro e condividere problematiche e difficoltà, richiedere al formatore come affrontare i problemi quotidiani”*.

Tendenza confermata anche da Carlos Toni Rigueras per la Spagna: *“Abbiamo a disposizione numerosi strumenti per condurre formazione a distanza, come webinar, workshop online o e-learning. Ma se dovessi scegliere il migliore, direi delle sessioni di formazione di circa un’ora, con grande attenzione per i partecipanti, in formato top-down ma con la possibilità di dare spazio a domande e risposte personali.”*



In Conclusione

Se i cambiamenti che la formazione si è trovata ad affrontare sono stati “drastici”, altrettanto importanti le risposte che tutto il team di Stimulus ha fornito, lavorando in stretta sinergia tra Italia, Francia e Spagna.

“Abbiamo dedicato il resto del 2020 a riunire le persone (virtualmente) e aiutarle ad affrontare i loro problemi – prosegue Aurélie Judlin. Alla fine dell’anno molti clienti hanno deciso di lanciare alcuni grandi programmi di formazione, accettando il fatto che le classi virtuali saranno la regola. Per questo abbiamo lanciato diversi programmi misti, con una combinazione di e-learning e classi virtuali”.

“Con le formazioni in presenza bloccate, c’era un vuoto da colmare, che a mio avviso siamo riusciti a riempire grazie alle sessioni online – prosegue Carlos Toni Rigueras. Salute mentale e cura di sé, gestione delle emozioni al rientro in ufficio sono state le due tematiche centrali richieste dai nostri clienti durante il 2020. In questi momenti davvero stressanti le persone avevano bisogno di un supporto e attraverso la formazione siamo stati in grado di affrontare queste minacce con più sicurezza”.

Come conclude Lorenza Pastore: “Abbiamo introdotto nuovi strumenti per rispondere ai bisogni dei clienti, abbiamo strutturato e-learning, creato podcast, elaborato piani editoriali con con articoli e video pillole... Tutto questo ci ha permesso di re-inventarci ed elaborare modelli a cui altrimenti non avremmo mai pensato”.

La sfida ora è quella di rimanere vigili, affidandoci alla nostra capacità di ascolto e di empatia che da sempre mettiamo in campo per capire, insieme ai Responsabili delle Risorse Umane, quali siano i veri bisogni delle persone, per riuscire nell’impresa di essere pronti a fornire risposte prima ancora che le domande siano esplicitate. Solo così potremo continuare a garantire delle offerte al passo con i tempi e i bisogni delle persone.

La formazione psicologica: valorizzare il potenziale individuale in azienda



di *Michela Bertoglio*, *Psicologa e Business Developer Area Formazione*

La crisi sanitaria ha posto sempre più l'attenzione sulla necessità di preparare e accompagnare le persone nei processi di cambiamento e di crescita.

Lo stretto rapporto che lega la salute delle persone e il successo aziendale è diventato oggetto di studio della Psicologia contemporanea e parte imprescindibile delle pratiche manageriali.

Attraverso la formazione, l'azienda si fa carico di un tema attuale non più trascurabile, ossia l'incidenza della salute sui costi sanitari, sulla produttività e sul progresso sociale.

In questo articolo alcuni punti chiave della proposta formativa di Stimulus Italia, da sempre attenta al ruolo centrale delle persone nei processi di crescita organizzativa.

Formazione in azienda: quali sono gli obiettivi?

Promuovere la capacità delle persone di superare le sfide quotidiane attraverso: la ricerca di un equilibrio sostenibile e l'utilizzo di tecniche riflessive è l'obiettivo della nostra formazione.

Come disse lo psicologo Carl Rogers: *"il formatore ha come obiettivo la stimolazione, lo sviluppo della auto-riflessione dell'utente e la facilitazione del suo apprendimento che è reso possibile quando il soggetto è motivato ad apprendere; l'individuo deve dunque prevedere l'utilità del proprio momento formativo e deve incontrare, durante il processo, circostanze che siano di conferma alla motivazione iniziale"*

È apparentemente più facile scegliere da un listino preconfezionato di opzioni, piuttosto che fare un lavoro preliminare sulle reali necessità.

Secondo noi è di fondamentale importanza per la riuscita di ogni intervento: *approfondire la conoscenza del contesto organizzativo e della committenza, il modello di business, la value proposition, la situazione attuale e le prospettive future, le aspettative, i soggetti coinvolti nel progetto, prima di dedicarsi alla progettazione e alle fasi successive dell'intervento formativo vero e proprio.*

Analisi della domanda: l'importanza dell'aspetto psicologico.

La conoscenza del contesto aziendale e il lavoro di collaborazione con i referenti interni, non sono i soli elementi a nostra disposizione per approfondire i bisogni dell'azienda.

Un'ulteriore risorsa a nostra disposizione è il **Servizio di Supporto alla Persona**, con la piattaforma Stimulus Care Services attraverso cui ogni collaboratore aziendale ha uno spazio di ascolto dedicato e confidenziale, nel quale portare qualsiasi questione senta la necessità di affrontare.



Attraverso questo strumento l'azienda, oltre a fornire un messaggio forte legato al tema del benessere psicologico e alla voglia di prendersi cura dei propri dipendenti, potrà avere a disposizione una panoramica delle aree su cui poter investire.

Grazie all'analisi qualitativa dei dati in forma aggregata dei report di utilizzo del Servizio di Supporto alla Persona, possiamo costruire un percorso ancora più personalizzato che parte dalla valorizzazione del potenziale dei propri collaboratori.

La formazione psicologica: strumenti finalizzati agli obiettivi

Costruire un percorso di formazione customizzato e focalizzato sulle esigenze specifiche dell'azienda, necessita poi anche dell'individuazione della modalità più idonea di esecuzione.

Non si tratta solo di comprendere i bisogni formativi, ma anche il percorso e la strumentazione più adatti per la specifica esigenza.

Nel caso in cui la finalità di un intervento formativo fosse quella di promuovere la consapevolezza dei partecipanti nell'individuazione delle proprie capacità, ad esempio, lo strumento più indicato è il **Workshop**.

Diverso il caso del **Gruppo di Counseling** che ha come obiettivo approfondire tematiche importanti per gli utenti, attraverso l'ascolto e la condivisione da parte degli stessi.

L'**e-learning**, viene invece utilizzato con l'obiettivo di approfondire attraverso il micro-learning una specifica tematica, grazie all'utilizzo di diversi strumenti audio-video.

Come abbiamo anticipato nella nostra analisi internazionale sul rapporto pandemia-formazione, l'emergenza Coronavirus è diventata per noi un'occasione di promozione di un'offerta formativa interamente digitale.

Oggi, attraverso l'utilizzo di piattaforme e di strumenti di digital learning resi sempre più personalizzati e tarati sulle esigenze dei singoli, siamo in grado di promuovere al tempo stesso il senso di community e l'allineamento con gli obiettivi aziendali.

Conclusione

Possiamo concludere dicendo quindi che la formazione psicologica è **formazione al benessere personale ed organizzativo**, due elementi indispensabili per l'apprendimento e la produttività dei gruppi di lavoro.

La formazione psicologica, inoltre, favorisce un approccio basato su:

- confronto delle differenze;
- analisi di esperienze;
- ricerca di senso e significato del proprio progetto personale e professionale.

Progettare interventi formativi facilitando l'utilizzo delle risorse personali e valorizzando il potenziale individuale: questa la mission della nostra formazione.



MANAGER & LEADER

IN QUESTA SEZIONE

Essere manager in tempi di crisi: consigli pratici

Stili di leadership. Assertività, empatia, dialogo e ascolto: oltre lo stereotipo.

Essere manager in tempi di crisi: consigli pratici

Ricoprire il ruolo di manager impone di gestire quotidianamente situazioni complesse.

La flessibilità è una qualità chiave che si allena costantemente così come l'abilità di trovare tutte le possibili strade per permettere al nostro team e alla nostra azienda di crescere nel tempo.

Tuttavia, tutto quello che è successo lo scorso anno (e di cui ancora oggi stiamo vivendo le ripercussioni quotidiane) è stato un evento davvero eccezionale.

Difficilmente i manager sono stati preparati per queste eventualità.

Non c'erano soluzioni già pronte per reagire ai cambiamenti imposti dalla crisi sanitaria e adeguare la gestione dei propri collaboratori.

Il ruolo del manager ha subito così dei mutamenti e due sono i punti chiave a cui oggi è chiamato a rispondere:

- tutelare la salute fisica e mentale dei collaboratori, sul posto di lavoro e al di fuori;
- salvaguardare il benessere dell'azienda mobilitando le proprie risorse.

Come è stato possibile superare le prime difficoltà iniziali? Quali contromisure può continuare ad applicare un manager? Cosa ha funzionato di più?

Il team di esperti internazionali di Stimulus ha raccolto le risposte a queste domande in **consigli pratici su come gestire un team in tempi di crisi.**



Comunicare per preservare la sicurezza mentale e fisica in tempi di crisi



In un contesto di crisi e incertezza, la comunicazione tra manager e collaboratori/collaboratrici svolge un ruolo fondamentale per mantenere alto il livello di salute fisica e mentale del team.

In qualità di manager sono diversi i comportamenti e le azioni che puoi mettere in campo.

Possiamo individuare quattro ambiti fondamentali di azione.

Per prima cosa diventa ancora più cruciale fornire ai propri collaboratori/collaboratrici tutte le informazioni necessarie:

- definisci fin dall'inizio delle "Linee di comportamento" al fine di legittimare la paura di questa crisi;
- determina e condividi indicatori di attività relativi al periodo di crisi;
- individua spazi e canali di comunicazione e moltiplica le forme di supporto.

Il secondo elemento che può tornarti utile è la creazione di un contesto di lavoro molto rigoroso:

- non concedere alcuna tolleranza sul rispetto e l'applicazione delle regole di sicurezza assegnate;
- assicurati che i collaboratori non siano contrari o "in polemica" con le istruzioni;
- valorizza i "buoni comportamenti" in linea con le indicazioni date.

Il terzo aspetto è quello di essere esemplari in tutte le circostanze.

Sii la prima persona a dare il buon esempio:

- applica anche a te stesso le istruzioni stabilite per il team;
- sii sempre presente nel contesto lavorativo.

Il quarto e ultimo aspetto su cui puoi lavorare è la **regolarizzazione dei feedback**:

- evita i feedback negativi (salvo nel caso in cui vi siano delle violazioni alle norme di sicurezza);
- incrementa il numero di feedback positivi per i collaboratori che rispettano le consegne proteggendo se stessi e gli altri o che completano e migliorano le norme adottate.

Nota bene: l'importanza di tutti.

In un clima di incertezza è fondamentale ri-organizzare l'attività continuando a mobilitare le competenze e risorse di ciascuno:

- rendi partecipi collaboratori e collaboratrici;
- sviluppa la cooperazione tra i membri del team;
- costruisci degli obiettivi intermedi per tornare progressivamente alle linee guida iniziali.

Attenzione: fai in modo che il carico di lavoro venga distribuito in maniera adeguata ed equilibrata tra tutti i membri del team per evitare situazioni di stress e conflitto.

Quando le motivazioni iniziano a venire meno...

Uno dei rischi in cui si può incorrere è quello di **dover far fronte a una perdita di motivazione in collaboratori/collaboratrici.**

Intervenire in maniera tempestiva appena se ne ha sentore è compito del buon manager.

Adattare le modalità di relazione e comunicazione ai bisogni di ogni membro del team può essere una valida strategia.

Per farlo puoi seguire una (o la combinazione) di questi quattro quesiti guida:

- perché lo faccio (il senso)
- con chi lo faccio (le relazioni)
- per chi lo faccio (il cliente)
- come lo faccio (il processo)

Come mantenere vive le relazioni in Smart Working?



Una delle difficoltà maggiori causate dallo Smart Working potrebbe essere quella di riuscire a mantenere alto il legame tra i membri del team.

Ecco allora quattro rituali individuati dai nostri esperti per mantenere alto l'affiatamento in un contesto di telelavoro, muovendosi principalmente su due assi di aggiornamento: professionale e personale.

Per quanto riguarda gli aggiornamenti di lavoro puoi organizzare:

- **riunioni individuali** con ciascun collaboratore della durata di 30 minuti; crea una routine pianificando l'incontro lo stesso giorno e la stessa ora nell'arco di tempo più ampio possibile e ricorda di prendere sempre appunti;
- **riunione di gruppo**: un incontro virtuale, una "tavola rotonda" periodica di quindici minuti, a un orario e giorno definito, a cui partecipa tutto il team.

Per quanto riguarda invece l'aspetto più personale puoi:

- **organizzare la "pausa caffè virtuale"**: nell'arco della giornata una pausa di 15 minuti a cui ciascuno è libero di partecipare. Si tratta di incontri brevi in cui scambiarsi notizie e informazioni. Puoi lasciare che sia un membro del team a condurre l'incontro;
- **contatto telefonico individuale**: in quanto manager puoi chiamare periodicamente ciascun membro del tuo team per parlare con lui di diverse tematiche e sincerarsi della sua situazione.

La frequenza (quotidiana o settimanale) e le modalità dovranno essere adeguate in relazione alle caratteristiche del vostro team.

Essere flessibili e generare una risposta immediata a questa situazione di crisi è stata la più grande sfida da affrontare per ogni manager.

Stili di leadership. Assertività, empatia, dialogo e ascolto: oltre lo stereotipo.

L'8 Marzo ricorre la Giornata Internazionale della Donna, un appuntamento che ci ricorda conquiste e successi ma purtroppo anche discriminazioni e stereotipi di genere non ancora superati.

Quest'anno vorremmo cogliere questa occasione per condividere una riflessione sul tema delle discriminazioni di genere nei ruoli di leadership.

I fattori che influiscono sugli stili di leadership

Lo stile di leadership subisce molte influenze.

Non solo quella del genere di appartenenza.

Entrano in gioco diverse variabili:

- la cultura del Paese in cui si vive;
- le organizzazioni in cui si lavora;
- il ruolo professionale;
- etc.



È importante sottolineare che: le distorsioni di genere sono un difetto del pensiero che deriva dalla semplificazione progressiva di ragionamenti complessi legati alle differenze di genere.

Ad esempio, vi sono degli stili di leadership strettamente associati ai modelli di genere esistenti nella cultura di oggi.

Gli uomini tendono a essere più autoritari e molto orientati ai loro obiettivi.

Mentre le donne dirigono con uno stile più partecipativo e orientato al benessere delle relazioni.

I leader partecipativi, non autoritari e che si preoccupano dell'armonia delle relazioni interpersonali, sono molto più efficaci.

Il valore dell'empatia

Una caratteristica che sembra contraddistinguere uno stile di leadership moderno è la capacità empatica di comprendere cosa sta provando l'interlocutore, riuscendo a cogliere molto bene il suo stato emotivo e agire in accordo con esso.

Se da un lato si pensa che la vicinanza del leader ai propri collaboratori sia sintomo di debolezza, molti studi dimostrano, invece, che un leader riesce a crearsi un seguito quando rivela il proprio lato umano e si mostra empatico.

Ciò non significa farsi carico delle emozioni altrui – perché questo condurrebbe inevitabilmente a un sovraccarico di stress e preoccupazioni – bensì riservare interesse e comprensione verso ciò che provano gli altri. È importante esercitare questa caratteristica e l'unico modo per farlo è lavorare sulla propria consapevolezza.

Riconoscere le proprie emozioni e imparare a gestirle permette di:

- diventare più sensibile agli stati d'animo altrui;
- instaurare relazioni più sane e fruttuose;
- mettere in moto meccanismi virtuosi fondamentali per raggiungere ambiziosi obiettivi aziendali.

Assertività, dialogo e ascolto attivo

Un altro punto di forza che viene richiesto ai leader di oggi riguarda le competenze comunicative di ascolto attivo e dialogo.

Una caratteristica che permette di sviluppare al meglio la capacità di valorizzare i propri bisogni è l'assertività.

L'assertività non è sinonimo di arroganza o di autoreferenzialità ma è l'abilità di esprimere con autorevolezza quello che si pensa e quello che si vuole raggiungere senza trascurare i bisogni degli altri, mantenendo sempre una buona capacità di ascolto attivo.

In questo modo riusciamo a mettere anche noi stessi in primo piano senza diventare lesivi verso gli altri.



In Conclusione

Il recente cambiamento del contesto lavorativo e la forte spinta in direzione del lavoro agile, hanno amplificato l'urgenza di sviluppare, sia nelle donne che negli uomini, competenze personali ed emotive – come l'empatia e la capacità di ascolto e comunicazione.

Queste competenze, sono oggi necessarie alle aziende per:

- sviluppare nuovi modelli di leadership;
- migliorare l'organizzazione e l'efficienza di team sempre più flessibili;
- gestire le attività a distanza con clienti, fornitori e partner.

Se può anche essere vero che queste caratteristiche sono associate a uno stile di leadership maggiormente femminile è importante riconoscere che vi possono essere stili diversi e non un unico modello di riferimento per genere, a cui uomini o donne devono per forza aderire.



Tutti, uomini e donne, sono persone differenti e ognuno ha diritto al proprio stile, che dipende dall'unicità del singolo e dal contesto in cui si trova.

PILLOLE DI BENESSERE

IN QUESTA SEZIONE

Come organizzare la scrivania: il metodo "space clearing"

Come superare la tristezza: 10 consigli utili

Migliorare la qualità del sonno: 10 consigli utili

Come organizzare la scrivania: il metodo “space clearing”



Il secondo lunedì dell'anno si celebra il 'Clean Off your desk day'.

Questa giornata vuole celebrare l'importanza di dedicare del tempo alla cura del proprio spazio di lavoro. Ovunque si trovi la propria scrivania, a casa, in un ufficio o in uno spazio condiviso, il fatto che lo spazio di lavoro sia ordinato ti aiuterà a lavorare in modo più efficiente, sereno e organizzato.

Questa iniziativa, nata negli Stati Uniti per favorire la riorganizzazione degli spazi fisici e virtuali del proprio ufficio, percepisce la scrivania come una “finestra sull'anima”, uno spazio che mostra all'esterno la nostra mente e la nostra interiorità.

Come organizzare la scrivania: ordine, disordine o “disordine creativo”?

Spesso vediamo negli uffici scrivanie con pile di fogli accumulati, post-it svolazzanti e gadget di qualsiasi tipo, potrebbero sembrare innocui oggetti, ma ciò di cui ci circondiamo e accumuliamo nella nostra vita quotidiana parla di noi e influenza il nostro modo di lavorare.

Da un lato, alcuni studi dimostrano che ambienti disordinati possono essere di aiuto in attività che richiedono una grande dose di creatività perché non limitano la fantasia e stimolano il pensiero laterale..

*“Disordine creativo”,
ossia un disordine che
produce idee
controcorrenti e
innovative e porta a
confermare che il caos
aiuti la creatività. Né è
un esempio la foto della
scrivania dello
scienziato geniale
Einstein.*

Dall'altro lato, il disordine può impattare negativamente sul lavoratore.

Iniziare la giornata lavorativa con una scrivania piena di documenti e appunti aumenta la sensazione di avere molto lavoro da svolgere e ci rende più stressati.

Se questa sensazione diventa molto forte, il rischio è che non si sia più in grado di muoversi all'interno del caos.

Trovare un documento mal riposto o un file salvato in una cartella sbagliata può diventare complicato e implica comunque una evidente perdita di tempo e un aumento di incertezza.

Oltre che per il lavoratore stesso, una scrivania disordinata per chi lavora a contatto con il pubblico non è un buon biglietto da visita.

Chiunque di noi si trovasse davanti ad un ambiente confusionario, avrebbe molti dubbi sull'efficienza di quel dipendente o di quell'ufficio

Space Clearing: recupera l'essenziale

“Space Clearing” è una disciplina che deriva dall'arte cinese del feng shui e **invita ad eliminare il superfluo e a recuperare l'essenziale**. Questo principio, applicabile a tutti gli aspetti della vita, riguarda anche gli ambienti di lavoro.

Invece di riempire la scrivania di cose, possiamo dedicare un momento del nostro tempo a liberarla di tutti gli oggetti:

- *che non usiamo o non amiamo più;*
- *disposti in modo disordinato o disorganizzato;*
- *che si accumulano in poco spazio.*

Non sai da dove partire?

Ecco qualche consiglio:

- prima di iniziare la tua attività lavorativa e prima di terminarla **dedica quotidianamente qualche minuto per fare ordine sulla scrivania fisica e virtuale;**
- **elimina ciò che non serve e che genera confusione:** il gadget che ti ha regalato un collega, penne che non scrivono più, fogli utilizzati per prendere appunti;
- **dai una collocazione agli oggetti in base al loro reale utilizzo:** non tenere la calcolatrice di fianco al mouse se non la utilizzi, metti in un cassetto la pinzatrice se la usi raramente.



Organizzare la postazione di lavoro: quali sono i vantaggi

Ecco alcuni dei vantaggi che puoi ottenere da uno spazio di lavoro ordinato:

a) Aumento della produttività: il disordine è nemico della produttività. Cercare e non trovare, guardare continuamente un gadget o dover aprire ogni volta il cassetto per tirar fuori l'oggetto che usiamo di più è solo una perdita di tempo (se ti servono altri consigli per allenare la concentrazione trovi qui il nostro approfondimento dedicato).

b) Protezione dati sensibili: ricordati che ci sono severe regole sulla privacy e sulla gestione dei documenti. Stampa solo se necessario e non lasciare fogli riservati sulla scrivania. Utilizza raccoglitori o archivia i documenti in cartelle protette da password.

c) Digitalizzazione: digitalizza quando possibile ed elimina la ricerca "cartacea" tra fogli e foglietti, più lunga, confusionaria e dispendiosa per l'ambiente.

d) Meno stress: come sottolineato, il disordine incentiva lo stress. Meno distrazioni, più efficienza e la sensazione di lavorare in un ambiente ordinato ci fanno sentire più sicuri e riducono la sensazione di essere sopraffatti da quello che dobbiamo fare.

e) Ricordarsi sempre che una scrivania ordinata rende la mente ordinata.

Spero che questi suggerimenti ti siano utili e possano aiutarti a gestire al meglio il tuo spazio di lavoro in questo nuovo anno.



Come superare la tristezza: 10 consigli utili



Come superare la tristezza?

Quante volte ti sei posto questa domanda quando ti sei imbattuto in qualche “giornata no”, al lavoro o nelle tue relazioni personali?

Dal 2005, per il terzo lunedì del mese di Gennaio, è stato coniato il termine “Blue Monday” e rappresenterebbe “il giorno più triste e deprimente dell’anno”.

Blue Monday e “giorni tristi”: cosa c’è da sapere

Il Blue Monday (“lunedì triste”) è una data simbolica, figlia di una trovata pubblicitaria, che vuole perlopiù rappresentare uno stato emotivo caratterizzante il periodo dell’anno che segue la conclusione del Natale, con un ritorno alla routine e alla ripresa delle usuali attività e impegni.

Per la sua valenza di ritorno alla vita ordinaria, è difficile considerare gennaio come un mese contraddistinto da felicità e spensieratezza.

Inoltre il “lunedì”, con il suo rientro al lavoro, induce spesso ad aumentare ansie e preoccupazioni.

L’insieme di questi aspetti porta, infine, a realizzare quanti buoni propositi stilati nel vecchio anno non si vedranno realizzati in quello nuovo.

Il “blue Monday” diventa, più in generale, un richiamo alla tristezza, un sentimento complesso che ha la funzione di metterci in contatto con le ragioni profonde che guidano la nostra vita.

La tristezza può essere un sentimento che rischia di ingigantire la percezione dei lati negativi delle cose e convincerci che tutto intorno a noi sia grigio e privo di senso.

Come superare la tristezza: 10 consigli

Per aiutarti, insieme al nostro team di psicologi, abbiamo raccolto per te una serie di comportamenti che tutti noi possiamo adottare nei giorni più difficili dell’anno per raggiungere un migliore equilibrio emotivo.

1. Risveglia tutti e cinque i sensi

Inizia la tua giornata con un piccolo grande piacere, un caffè per esempio.

Assaporalo usando tutti i cinque sensi, osserva il colore intenso del caffè, ascolta, assaggia, sentine il profumo, il calore, il sapore.

Dai attenzione a questo momento, soffermati e goditi questo piccolo grande piacere.

Come insegna la Mindfulness, puoi usare questa strategia in qualunque momento della giornata con qualunque cosa.

2. Concediti una piccola trasgressione alimentare.

Quando ti senti triste, pensa a una cosa che ti piace, ma a cui rinunci per i buoni propositi alimentari; trasgredisci con una brioche, un dolce, un cioccolato particolare, oppure prova a mangiare a colazione qualcosa di nuovo, ad esempio una bruschetta col pomodoro, come fanno i nostri cugini spagnoli.

3. Stimola il sorriso

Chiudi i soliti social che riportano notizie negative e apri invece un video divertente, fai una lettura curiosa o stimolante.

Non guardare subito le notizie negative della giornata: prenditi volutamente un break dalla negatività.

In un'ottica di "Psicologia Positiva", prova a sorridere di più: fa benissimo e noterai l'effetto che fa anche sugli altri.

4. Pensa alle tue prossime vacanze

Gli studi dimostrano che il giorno più felice dell'anno è intorno al 20 giugno, solstizio d'estate.

Tempo bello a parte, che cosa rende un giorno davvero speciale per te?

Prova a farti un regalo, per esempio pensa a un viaggio che potresti fare.

Gennaio è il periodo migliore per prenotare una vacanza: perché non cominciare a pensarci subito?

Ti darà immediatamente una nuova, bella energia.

Inizia a pensarci, magari compra un libro di viaggi e prova a immaginare quante cose ci sono al mondo che non hai ancora visto.



5. Vestiti in modo da valorizzarti

È il Blue Monday o ti senti triste?

Indossa l'abito che hai appena acquistato o ti hanno regalato, non tenerlo chiuso nell'armadio.

Sentirci bene fuori aiuta tantissimo la nostra autostima.

6. Fai movimento, libera le endorfine.

Ritagliati nella giornata un momento per fare almeno 30 minuti di attività fisica, tutti conosciamo almeno un paio di esercizi.

Attiva la serotonina con un'esposizione alla luce maggiore di quella abituale: fai una breve camminata durante la giornata, ancora meglio se in un parco.

7. Usa l'immaginazione

Rievoca un ricordo piacevole in cui ti sentito/a bene, pensa a un luogo di benessere per te, dove ti sei sentito tranquillo, in pace con te stesso e dedica alcuni istanti per far emergere questo ricordo e la piacevolezza delle sensazioni.

8. Fai una cosa nuova per te

Proprio in questi "giorni tristi", dedicati del tempo per fare qualcosa di diverso, prova un nuovo profumo, un prodotto di bellezza, ascolta un brano di musica di un genere mai ascoltato.

9. Pensa a cosa rende un giorno davvero bello per te

Chiamare un amico, dedicare del tempo alla lettura, vedere uno dei propri film preferiti. Programma una di queste cose e rendi speciale questo giorno.

10. Pensa in modo differente

Sii paradossale: proprio oggi, lunedì, il giorno più criticato e meno amato della settimana ("Come stai? Da lunedì"), decidi di eliminare le lamentele dai tuoi pensieri e osserva cosa accade...

È inutile deprimersi se i buoni propositi non sono stati ancora attuati, sei ancora in tempo.



In Conclusione

Imparare a superare la tristezza è un percorso utile in tutti gli aspetti della nostra vita, sia nell'ambiente domestico che lavorativo.

Mediante i nostri servizi di supporto psicologico a distanza, ci confrontiamo quotidianamente con lavoratori, manager e professionisti per aiutarli in questo cammino.

Speriamo che anche tu mettendo in pratica questi consigli potrai superare i momenti di difficoltà e cogliere gli aspetti positivi di ogni giornata!

Migliorare la qualità del sonno: 10 consigli utili



Secondo alcuni dati di Assirem Ets – Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno, il 45% della popolazione italiana presenta nel corso dell'anno delle difficoltà a dormire.

Si tratta di una problematica da non sottovalutare ma ricordiamoci che la difficoltà a dormire in genere è un sintomo.

Può essere indizio di un periodo stressante o avvisaglia di pensieri e preoccupazioni e raramente è qualcosa che appare senza alcun motivo.

Inoltre, la mancanza di sonno può persistere nel tempo e trasformarsi in un disturbo: l'insonnia.

Intervenire e migliorare la qualità del sonno è fondamentale in quanto aiuta:

- il sistema immunitario e l'equilibrio ormonale,
- la salute emotiva e psichica,
- le forme di apprendimento e i processi di memorizzazione.

Nessuna di queste cose smette di funzionare se non dormiamo ma, certamente, il risultato non è lo stesso..

D'altra parte, non è utile nemmeno il comportamento opposto: dormire troppo a lungo può avere conseguenze negative sulla nostra efficienza.

Quanto bisogna dormire?

Il fabbisogno di sonno non è uguale per tutti, cambia a seconda dell'età e per di più in ciascuno di noi può variare nelle diverse fasi della vita (*ad esempio in periodi di maggiore stress il bisogno di sonno può aumentare*).

Occorre fare attenzione anche a un'altra situazione.

Spesso chi ha difficoltà a dormire tende a sovrastimare le ore di veglia notturna, pensando di rimanere sveglio ore e ore, meno di quanto in realtà accada, alimentando così l'idea che il proprio problema sia grave e che condurrà a conseguenze catastrofiche.

Possiamo dire, però, che:

- *un bambino di un anno ha bisogno di circa 11-14 ore di sonno al giorno;*
- *un adolescente ne ha bisogno di 8-10;*
- *gli adulti di 7-9;*
- *mentre gli over 65 dovrebbero dormirne circa 7-8 ore per notte.*

10 consigli pratici per migliorare la qualità del sonno

Oltre alla quantità di ore, è importante la qualità del sonno che deve essere costante e ininterrotta per sentirci riposati al risveglio sia a livello fisico che mentale.

Prima di ricorrere ai medicinali, possiamo provare a seguire alcuni semplici consigli che possono aiutare il nostro sonno:

- 1. Andate a dormire solo quando vi accorgete di essere assonnati e di far fatica a tenere gli occhi aperti.** In tal modo si rafforza l'associazione tra letto e sonno.
- 2. Il letto deve essere associato al dormire.** Cercate quindi di eliminare dalla camera tutto ciò che non riguarda il sonno: telefono, tv, sigarette, ecc. in questo periodo di smartworking poi è importante non lavorare sul letto o in camera da letto per evitare di associare l'attivazione del lavoro a un luogo dedicato al riposo.
- 3. Fate attività fisica regolare,** ma concludetela almeno 2-3 ore prima di andare a letto.
- 4. Dopo le due del pomeriggio evitate caffeina ed altre sostanze eccitanti,** come quelle contenute nella cioccolata e nel tè, ma anche nicotina e alcol.
- 5. Evitate di lavorare al PC prima di andare a letto** e non utilizzate dispositivi come smartphone e tablet prima di addormentarvi, a meno che non si tratti di attività a bassissima richiesta cognitiva e solo per pochi minuti.
- 6. Create un «rituale per andare a letto»,** per esempio fare un bagno caldo, utilizzare delle tecniche di rilassamento o leggere un libro.
- 7. Mantenete la camera da letto fresca, silenziosa e soprattutto buia.** Può essere utile utilizzare persiane che eliminino l'illuminazione pubblica proveniente dall'esterno.
- 8. Limitate il tempo che passate a letto senza dormire.** Se non riuscite a dormire, alzatevi e fate qualcosa di rilassante finché non sopraggiunge la sonnolenza.
- 9. Usate un diario per annotare i pensieri che creano preoccupazioni e vi tengono svegli.** Se vi vengono in mente cose che dovete fare al mattino successivo e avete paura di dimenticarvele, scrivetele subito su un foglio.
- 10. La valeriana, la camomilla o il tiglio** contengono molecole che aiutano davvero a dormire, ma non sono una soluzione.

In Conclusione

Riposare bene è uno dei fattori più importanti per la nostra salute fisica e mentale e lavorare sulle abitudini che facilitano il riposo notturno può essere una valida strategia.

Tuttavia, con l'arrivo della pandemia, le nostre preoccupazioni sono aumentate e ci siamo trovati a vivere nuove emozioni.

Attività come smart working e remote working hanno alterato l'equilibrio sonno-veglia.

Inoltre, i periodi continuativi di lockdown hanno influito sulla quantità di attività sportiva svolta da molti.

Per migliorare il proprio sonno e ottenerne dei benefici nel corso della giornata, il benessere psicologico è fondamentale.

Anche la figura dello psicologo può essere di aiuto in questo particolare campo. Insieme a un professionista è possibile lavorare sulle cause e ottenere nel tempo importanti risultati.



Stimulus

*COSTRUIRE CON I NOSTRI CLIENTI,
I NOSTRI PARTNER E I NOSTRI
COLLABORATORI,
UN MONDO DEL LAVORO
INCLUSIVO, RESPONSABILE E SERENO.*

Linked 

 *Instagram*

facebook

www.stimulus-consulting.it

 info@stimulus-consulting.it