



JOB SURVIVING

BEN-ESSERE AL LAVORO!

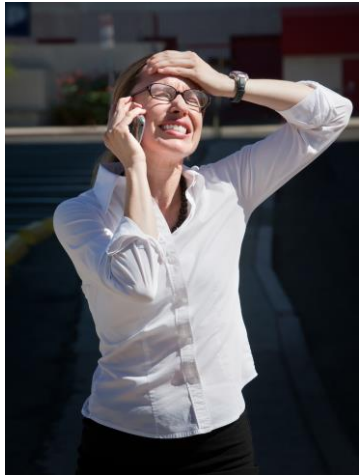


Indice:

- Lavoro: che stress!
- Che cos'è lo stress?
- Stress lavorativo: si può fare prevenzione?
- Stress, mobbing o burn out?
- Il mobbing
- Il burn out
- *10 strategie* per affrontare lo stress in ufficio
- *5 suggerimenti* per esprimere al meglio le proprie competenze
- *5 regole* per una carriera al femminile
- Dal sogno al progetto! Impegno, intraprendenza e determinazione



Lavoro: che stress!



- *Stanchezza? Tachicardia? Irritabilità? Ansia? Attacchi di panico?*
- *Difficoltà di concentrazione? Crisi di pianto? Disturbi del sonno?*
 - *Dolori muscolari? Dolori allo stomaco? Cistite ricorrente?*
 - *Colite? Ulcera? Abbassamento delle difese immunitarie?*

Somiglia alla vostra giornata di lavoro?

Trascuriamo gran parte delle nostre vite al lavoro.

Libere professioniste, imprenditrici, impiegate, operaie, assistenti, creative.. Indipendentemente dal nostro ruolo professionale, lo stress sembra essere parte integrante del contratto di lavoro!

Ma perché? E' davvero inevitabile? ... Sì e ... no!

Una certa dose di stress è fisiologica, insita nell'attività stessa. E' opportuno e saggio aspettarsela, metterla in conto per essere preparate ad affrontarla, quando inevitabilmente si presenterà!

Attraversare periodi difficili, di forte tensione è forse inevitabile quando si investe in qualcosa. Lavoriamo per un obiettivo e in esso indirizziamo tutte le nostre energie: il tempo che vi dedichiamo può essere notevole così come un minimo di rischio.

Responsabilità, impegno, dedizione, coraggio, anticipazione, attenzione sono solo alcune delle risorse che investiamo sul lavoro... Bello, certo, ma anche... che fatica!

Facciamo straordinari, saltiamo le pause pranzo (e le pause caffè), ci sentiamo brave e forti, ma poi all'improvviso (o lentamente e silenziosamente) ci accorgiamo che il dolore alla cervicale non passa, che siamo frustrate, nervose.. Cosa succede? La soglia dello stress ha superato i livelli di guardia!

E allora che fare?

Correre ai ripari naturalmente!

Ma prima alcune precisazioni...

Che cos'è lo stress?

Il termine stress nella sua accezione generale indica una risposta in termini di **adattamento e attivazione** dell'organismo a sollecitazioni esterne. E' una reazione specifica dell'organismo alle circostanze ambientali che ci consente di superare ostacoli e difficoltà e quindi, di evolvere.

A livello fisico si verifica un innalzamento del livello di adrenalina e di ossigeno nel sangue, la respirazione diventa breve e superficiale, aumentano la tensione muscolare e la produzione di cortisolo. Tutto è pronto per l'attacco o la fuga! Pronti... Azione!

Lo stress quindi, può essere considerato un nostro alleato, diventa negativo e quindi pericoloso quando porta ad un **esaurimento delle risorse**.

In particolare è il disequilibrio tra richieste, controllo e ricompensa a generare lo stress, sia esso conseguenza di :

- **aspetti concreti:** ambiente di lavoro, aspetti organizzativi come orari e carico di lavoro o
- **aspetti psicosociali:** responsabilità e relazioni interpersonali.

Sono proprio questi ultimi, in particolare la mancanza di sostegno, la competizione e l'ambiguità, a incidere in modo più significativo sull'innalzamento del livello di stress.



Stress lavorativo: si può fare prevenzione?

L'azienda può fare molto per prevenire lo stress lavorativo, anche attraverso alcuni semplici interventi quali:

- **formazione adeguata dei lavoratori**
- **pianificazione adeguata del lavoro**
- **selezione efficace e gestione adeguata del personale**
- **informazione**
- **valutazione del potenziale**
- **gestione del clima aziendale e della comunicazione interna**
- **miglioramento dei fattori ambientali**

Stress, mobbing o burn out?

E' essenziale distinguere lo stress lavorativo dal fenomeno del mobbing e del burn out, tutti possibili rivolti dell'ambiente lavorativo e del nostro modo di viverlo e percepirlo.

Lo **stress lavorativo** può essere definito come una situazione di prolungata tensione che può ridurre l'efficienza sul lavoro e determinare un cattivo stato di salute.

Il **mobbing** è un comportamento rivolto contro un lavoratore che determina un rischio per la salute fisica e mentale e che, non necessariamente, coincide con lo stress lavorativo.

Il **burn out** consiste in un graduale esaurimento emotivo che si manifesta con una significativa perdita della propria motivazione a seguito di frustrazione e tensione.

Il mobbing

Con il termine mobbing si intende l'attività persecutoria attuata dal dirigente e/o dai colleghi (per un periodo prolungato di tempo) che causa disturbi psicofisici al lavoratore e che è finalizzata alla sua espulsione dal luogo di lavoro.

Il mobbing può essere di tipo orizzontale, quando la vittima subisce i comportamenti vessatori da parte dei colleghi, o verticale, quando essi provengono dal capo o dal diretto responsabile.



Le motivazioni che conducono ad attuare questo tipo di comportamento sono complesse e molteplici, sovente si tratta di invidia, risentimento per posizioni o mansioni percepite come favorevoli e privilegiate, frustrazione personale, inadeguatezza o insicurezza, timore di diventare vittima a propria volta se non si aderisce al comportamento vessatorio attuato da altri ...

Certamente i danni e le conseguenze di chi subisce un simile comportamento sono rilevanti: ansia, depressione, attacchi di panico, nevralgie, insonnia, inappetenza e altri sintomi psicosomatici.

Quando si riscontra questo tipo di problema è opportuno innanzitutto rivolgersi al medico del lavoro, se presente in azienda, o al proprio medico di famiglia per richiedere una visita accurata. Il medico procederà ad inviare il paziente al professionista psicologo affinché possa diagnosticare con precisione la sintomatologia riferita, ed eventualmente, valutarne la correlazione con gli eventi lavorativi.

Valutati gli aspetti fisici e psicologici e ottenute le relative relazioni

clinico-diagnostiche è opportuno rivolgersi ad un avvocato di fiducia o alle associazioni preposte affinché esse possano fornire le informazioni adeguate su come procedere e valutare l'eventualità di intraprendere un'azione legale.

Il sostegno psicologico individuale si rivela essenziale perché il lavoratore che vive tali situazioni si trova in una condizione di estrema vulnerabilità.

Sono sempre più numerose le aziende che richiedono una consulenza psicologica a scopo preventivo, per gestire problematiche specifiche e per favorire il benessere dell'ambiente di lavoro che, ormai è risaputo, incide in modo significativo sulla produttività.

Il burn out

Il burn out è generalmente definito come una sindrome da esaurimento emotivo che può manifestarsi in tutte quelle professioni con implicazioni relazionali accentuate, come i professionisti delle relazioni di aiuto (medici, psicologi, infermieri, oss ...) o coloro che per ragioni professionali interagiscono con una certa frequenza con le persone (forze dell'ordine, insegnanti, addetti al front-office, avvocati, segretarie, manager ...).



Le caratteristiche che espongono al **rischio burn out** sono:

- contatto interpersonale frequente e di una certa durata
- costante richiesta di diponibilità
- personalità e atteggiamento individuale

Il burn out può essere considerato un malessere **individuale** ma anche **sociale** poiché può coinvolgere tutto uno staff o un settore organizzativo a scapito di entusiasmo, energia e motivazione.

La sensazione è di esaurimento e totale incapacità di recupero (problema emozionale) conduce inevitabilmente a un *dis*-investimento (problema di adattamento) che a sua volta apre la strada all'inefficienza (problema di impegno).

Talvolta la persona può sentirsi in crisi, ma non necessariamente ricondurre il suo stato d'animo all'ambiente di lavoro (anche per questo è essenziale rivolgersi ad un professionista in grado di discriminare le possibili cause del problema).

Le **cause** del burn out sono ambientali: il luogo di lavoro e il clima che vi si respira, possono influenzare gli atteggiamenti e i comportamenti.

Eccessivo carico di lavoro, mancanza di adeguata supervisione, scarse gratificazioni e soddisfazioni, ridotto senso di appartenenza, ingiustizie, scarsa retribuzione, discrepanza tra caratteristiche del lavoratore e mansioni a lui attribuite, ambiguità o conflitti di ruolo, ripetitività ... sono solo alcuni dei potenziali fattori che possono condurre il lavoratore al burn out.

Chi è più predisposto?

Ci sono effettivamente variabili individuali che possono rendere più vulnerabili al rischio burn out: introversione, iperattività, stile autoritario, ambizione e competizione.

Le donne sembrano essere più esposte degli uomini, in particolar modo se

a inizio carriera.

I sintomi possono essere fisici (ulcera, cefalea, disturbi cardiovascolari, difficoltà sessuali) psicologici (pessimismo, rabbia, risentimento, irritabilità, aggressività, indifferenza, depressione, difficoltà relazionali, scarsa autostima ...) e aspecifici (stanchezza, apatia, nervosismo, irrequietezza, insonnia).

Che cosa fare?

Il burn out deve prima essere riconosciuto, in seguito può essere affrontato a livello aziendale o individuale. Se l'organizzazione non prevede un intervento di questo tipo, è bene non tergiversare e rivolgersi ad uno psicologo per sviluppare le adeguate strategie mentali e comportamentali che possono ripristinare lo status di benessere.

10 strategie per affrontare lo stress in ufficio



Lo stress non è sempre negativo, ma quando supera i livelli di guardia è necessario correre ai ripari. A volte una consulenza con lo psicologo aiuta a vedere con maggior chiarezza, a indirizzare le forze e ad agire.

Ogni lavoratrice può attuare alcuni accorgimenti per contenere lo stress:

1. Non disperdere le **energie**. Sovente le relazioni con i capi o con i colleghi costituiscono la fonte primaria di stress, per difendersi occorre in primis evitare la “sindrome della crocerossina” e la “sindrome di wonder woman”. **Gestire adeguatamente le priorità** è fondamentale, imparando a distinguere tra importante e urgente. Infine “occuparsi di” e non “pre-occuparsi” è senza dubbio una valido modus operandi.
2. **Pensare positivo**. Sorridere e orientare i propri pensieri non è sempre facile, fortunatamente l’uso sapiente di ancorie visive, olfattive e cinestetiche può agevolare il compito.
3. **Organizzarsi**. Se si è tendenzialmente ben organizzati, ben si accolgono anche le emergenze; quando queste diventano la routine però, è fondamentale correre ai ripari, attraverso un’analisi multilivello.
4. **Curare l’ambiente** di lavoro, renderlo il più accogliente possibile e ridurre gli inquinanti nascosti.
5. **Bilanciare**, ovvero trovare il giusto mix tra vita professionale e privata. Non sempre è facile, non sempre possibile. La flessibilità si misura anche riuscendo a concedersi e a concedere full time intensivi per recuperare in seguito. *Non aver paura di dare e darsi si traduce in produrre valore e valorizzarsi!*
6. **Alimentarsi** in modo sano e fare sempre colazione!
7. **Dormire** a sufficienza e bene: una ricarica essenziale!
8. **Saper correre e ... saper rallentare!** Fare attività fisica e saper tenere un certo ritmo di lavoro quando necessario, è altrettanto importante che essere in grado di sospendere il multi-tasking e

riscoprire il sano piacere di fare una cosa alla volta, per ritrovare concentrazione, attenzione e ben-essere!

10. **Attribuire un senso** alle cose, perché solo così aumentano la motivazione e la concentrazione. Avere in mente l’obiettivo finale aiuta a dare valore ai piccoli passi necessari ad arrivarci.

5 suggerimenti per esprimere al meglio le proprie competenze



In ambito professionale possedere **competenze e talenti** può non essere sufficiente: se l’ambiente di lavoro è svilente può condurre alla mediocrità con ripercussioni importanti sulla motivazione, sulla produttività, sull’efficienza e sul benessere.

Viceversa, esprimere competenze, capacità e inclinazioni costituisce un plusvalore e dà una carica di energia e vitalità.

Ecco cinque strategie per riuscire a farlo al meglio:

1. Essere **consapevoli** delle proprie competenze, ovvero di quanto siamo in grado di offrire all'azienda e in quali condizioni. Quando sembra "di non saper fare nulla di particolare o particolarmente bene" può essere utile consultare un professionista per un bilancio delle competenze.
2. Adottare e utilizzare **termini specifici** per descrivere la propria storia professionale. Parole generiche rischiano di non rispecchiare adeguatamente il nostro profilo e la nostra personalità.
3. **Avere le idee chiare, chiedere e prendere!** Evitare atteggiamenti quali "va bene qualsiasi cosa" perché anche se apparentemente suggeriscono disponibilità assoluta, celano sovente lacune, insicurezze, frustrazione e mancanza di obiettivi e capacità.
4. **Avere obiettivi specifici.** E' fondamentale, per avvicinarsi quanto più possibile al raggiungimento dei propri obiettivi, esprimerli con precisione e chiarezza, non solo per apparire determinati e preparati, ma anche per un personale monitoraggio degli stessi.
5. **Conoscere il mercato.** E' fondamentale conoscere il trend attuale del lavoro, non tanto per conformarsi ad esso, quanto per trovare i propri sbocchi e le proprie nicchie di sviluppo.

5 regole per una carriera al femminile



Costruire una carriera per le donne può ancora essere un percorso lungo e complesso, ma esistono alcune regole (*che non passano mai di moda*) che aiutano a non perdere la bussola e a tenere il timone durante la tempesta.

1. **Professionalità:** innanzitutto una solida preparazione significa seria formazione e aggiornamenti continui, così come onestà, etica professionale e deontologica. Le competenze sono rinforzate dalla creatività e dalla flessibilità, ma quest'ultima non deve mai essere al ribasso. La professionalità si esprime anche attraverso la correttezza e la legalità.
2. **Passione:** scegliere il lavoro giusto può non essere facile, sovente non è possibile e ci si può trovare in ambiti di lavoro ai quali non si aveva mai pensato. In questi casi la sfida è riuscire a trovare entusiasmo e coinvolgimento nelle attività da svolgere e il modo migliore per farlo passa attraverso il *fare bene e il fare al meglio*.

3. **Coraggio:** investire su ciò in cui si crede paga sempre, forse non subito, forse non tanto quanto altre opzioni, ma funziona. Coraggio significa parlare chiaro e affrontare le cose apertamente, in questo modo non sarà necessario cercare alleati, perché saranno loro ad arrivare.
4. **Fluidità esigente:** essere esigenti sempre e comunque per puntare al meglio e per ottenerlo; questo non significa rigidità, ma si traduce in fluidità. Per fare in modo che il migliorarsi sia di per sé gratificante.
5. **Libertà:** non aver paura di cambiare e lasciare strade conosciute per nuovi incerti percorsi. E' nell'avventura che si trovano i migliori compagni di viaggio; quando una situazione non va più è fondamentale cambiare, innovarsi e innovare.

Dal sogno al progetto! Impegno, intraprendenza e determinazione



Nell'attuale situazione di crisi economica e difficoltà annesse è **possibile** creare **opportunità e sviluppo**. Chi sarà in grado oggi di *scegliere* il proprio lavoro e *inventare* la propria carriera, potrà in un futuro prossimo coglierne i frutti.

“Tenersi stretto il proprio lavoro” magari poco amato ma sicuro, è un atteggiamento cauto e prudente, affinché possa essere anche salutare è auspicabile che venga vissuto come un periodo in cui prendere la rincorsa, ricaricare le batterie e preparare il nostro progetto di vita: quello che più ci corrisponde e che ci fa vibrare.

Troppo spesso si abbandona il proprio sogno per “fare i conti con la realtà”, ma la rinuncia a priori gratifica meno di una estenuante battaglia per la conquista.

Una consulenza di carriera, può essere un utile supporto in caso di:

- desiderio di rinnovamento;
- perdita del lavoro;
- crisi professionale dovuta ad un diverso o nuovo sistema di valori;
- cambiamento e sviluppo;
- ricerca del primo impiego;
- reinserimento lavorativo.

Questo tipo di consulenza, centrato sulla Persona, è finalizzato a valorizzarne l'identità, i valori, le risorse e le attitudini. Consente di individuare in primis gli standard lavorativi ideali, sviluppare idee innovative e investire su se stessi (il migliore investimento possibile sempre!).

La cassetta degli attrezzi per realizzare il proprio sogno professionale deve anche prevedere adeguate strategie di comunicazione, creatività, innovazione e consapevolezza.

Allora sì che sarà così possibile trovare il luogo, il tempo e lo spazio ideale in cui trascorrere buona parte della nostra vita: il lavoro!

Gli oneri: impegno, fatica, intraprendenza, determinazione, responsabilità.
Ricordiamoci che è proprio la responsabilità, vissuta quotidianamente, a rendere liberi!

Ognuno di noi possiede un talento particolare, trasformare questa dote in una professione è una conquista e una fatica necessaria.

Il bilancio delle competenze, la valutazione delle attitudini e delle risorse, la definizione degli obiettivi necessitano della consulenza di un professionista esperto, ma *tutto il resto è sudore e disciplina!*

www.psicoaosta.com



Buon lavoro!