

Creare un ambiente di lavoro sano: l'importanza del benessere organizzativo

La salute mentale dei dipendenti è un pilastro fondamentale per il successo aziendale: il benessere organizzativo diventa così una strategia di prevenzione indispensabile per promuovere un ambiente di lavoro sano e produttivo.

Nell'attuale contesto lavorativo, il benessere psicologico dei lavoratori sta diventando priorità imprescindibile per le aziende di ogni settore. In un mondo sempre più competitivo e digitalizzato, lo stress, l'ansia e il *burnout* sono fenomeni in crescita, con un impatto diretto non solo sul benessere personale dei dipendenti, ma anche sulla produttività e sull'efficienza aziendale. In questo scenario, il benessere organizzativo rappresenta una forma di prevenzione fondamentale per tutelare la salute psicologica dei lavoratori.

Che cos'è il benessere organizzativo

Per benessere organizzativo si intende la capacità di un'organizzazione di promuovere il **benessere fisico, psicologico e sociale** di tutte le lavoratrici e di tutti i lavoratori che operano al suo interno. L'azienda, dunque, deve promuovere una cultura non solo improntata sulla gestione del *work-life balance*, ma anche, e soprattutto, che favorisca il rispetto, l'inclusione e la collaborazione. A tal proposito, l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS), a settembre 2022 ha pubblicato le [Linee Guida sulla Salute Mentale al Lavoro](#); un punto di arrivo importante nella costruzione di una cultura del lavoro capace di coniugare il benessere e la produttività delle persone. Tre sono gli obiettivi proposti dalle Linee Guida OMS per promuovere un ambiente di lavoro che permetta di esprimere le capacità di ogni persona (*enabling environment*):

1. **prevenzione dei rischi psicosociali:** l'organizzazione del lavoro deve tutelare la salute mentale delle persone;
2. **promozione della salute:** l'organizzazione del lavoro deve potenziare le risorse individuali e collettive necessarie per raggiungere uno stato di benessere duraturo;
3. **supporto e inclusione:** l'organizzazione del lavoro deve includere e valorizzare le minoranze che sono oggetto di discriminazione.

Si tratta di obiettivi ambiziosi a cui molte aziende stanno dedicando energia e attenzione, ma il percorso da fare è sicuramente ancora lungo.

L'importanza della prevenzione

Investire nel benessere organizzativo aziendale è una strategia preventiva che permette di identificare e affrontare quei segnali che possono trasformarsi in problemi cronici per il lavoratore. Un ambiente di lavoro stressante, o al contrario poco stimolante o ancor peggio discriminatorio, possono avere degli effetti dannosi sulla salute mentale, portando allo sviluppo di ansia, depressione, ma anche di dipendenze da fumo, alcol o altre droghe.

Adottare politiche aziendali che promuovono la motivazione, la flessibilità, la trasparenza e la fiducia delle persone, sono forme di prevenzione che hanno effetti a lungo termine e che aiutano i dipendenti a sentirsi più sicuri e soddisfatti del proprio lavoro.

Iniziative per promuovere un ambiente lavorativo sano

Le aziende possono adottare diverse strategie per promuovere e supportare il benessere psicologico dei dipendenti. Vediamone alcune.

Promuovere la consapevolezza della salute mentale. Il percorso verso una migliore salute mentale inizia con la consapevolezza e la comprensione. I dirigenti dovrebbero promuovere una cultura aziendale aperta ad accogliere i problemi di natura psicologica, volta a eliminare lo stigma sociale che questo tema si porta dietro.

Fornire supporto psicologico. Offrire servizi di consulenza o coaching per i dipendenti, che possono così avere uno spazio sicuro dove parlare delle proprie preoccupazioni.

Formazione per i dirigenti. Insegnare ai manager come riconoscere i segnali di disagio e di tensione all'interno del loro team.

Flessibilità lavorativa. Concedere orari flessibili o possibilità di smart working per permettere ai dipendenti di bilanciare meglio vita professionale e privata.

Creazione di spazi di lavoro confortevoli. Anche l'ambiente fisico ha un impatto sul benessere; spazi ben illuminati, confortevoli e aree di relax con a disposizione alimenti sani, contribuiscono a ridurre lo stress.

Attività di team building e socializzazione. Organizzare momenti di socialità e svago che favoriscano la coesione e la collaborazione tra i dipendenti.

Il clima di un'organizzazione è "l'aria che si respira" all'interno della stessa; un ambiente di lavoro sano non può che incidere positivamente sulla vita del dipendente e sui risultati aziendali.

Fonti

[Linee Guida sulla Salute Mentale al Lavoro](#)

News

Abbiamo parlato dell'importanza del benessere organizzativo anche nel nuovo episodio del podcast *In-dipendenti: storie di benessere aziendale*.

Nel recentissimo quarto episodio del podcast si è discusso dell'importanza di questo tema: ATS Brianza ha presentato i progetti dedicati al mondo del lavoro per favorire la promozione della salute e del benessere, soprattutto organizzativo, sui luoghi di lavoro. Inoltre abbiamo ospitato l'azienda Liferay che, attraverso la sua testimonianza, ha raccontato tutto ciò che mette in campo per il benessere dei lavoratori, fornendo così nuove prospettive e condividendo le best practices per migliorare il bilanciamento vita-lavoro.

Il podcast *In-dipendenti*, a cura di LILT Milano Monza Brianza, è uno spazio dedicato alla voce dei protagonisti della prevenzione in azienda, per offrire strumenti utili al contrasto delle dipendenze e alla promozione di un ambiente di lavoro all'insegna della salute.

Per ascoltare la prima puntata del podcast sui canali:

Spotify: <https://open.spotify.com/show/2k6jixB0mybjqGA7iTikgb?si=c793338a4e1f4bff&nd=1&dlsi=3c81d3f219df4072>

Amazon Music: <https://music.amazon.it/podcasts/d212573b-4920-44ee-975a-263603f741f7/in-dipendenti>

Apple podcasts: <https://podcasts.apple.com/us/podcast/in-dipendenti/id1654717677>

Per maggiori informazioni contatta promozionesalute@ats-brianza.it

Informazioni su ATS Brianza

Con [ATS Brianza](#) le aziende del territorio di Monza-Brianza e Lecco hanno l'opportunità di aderire gratuitamente anche ai [progetti del Piano GAP](#) (Gioco d'Azzardo Patologico) che prevedono diversi percorsi e attività a beneficio dei dipendenti sulla disassuefazione dal fumo di tabacco e sulla promozione della salute erogate dalle associazioni [LILT Milano](#) [Monza Brianza](#), [Spazio Giovani](#), [CSeL – Consorzio – Società Cooperativa Sociale](#).

Scoprite tutte le informazioni sul [Programma Luoghi di lavoro che Promuovono Salute: Rete WHP Lombardia](#) al link <https://www.ats-brianza.it/it/lavoro.html> e consultate il [Manuale WHP](#).