

Stress sul posto di lavoro: segnali e cause

Check list per i dirigenti

Questa check list la aiuterà, in quanto dirigente, a identificare lo stress negativo nel suo ambito dirigenziale, a determinarne le cause e a pianificare e realizzare le prime misure per eliminare lo stress e/o per prevenirlo.

Consideriamo qui il termine stress esclusivamente nel senso di un fenomeno negativo, come una pressione che la persona non può o non riesce a evitare ed eliminare, che riduce la produttività, crea tensioni e timori e alla lunga nuoce notevolmente al benessere e alla salute. Non si tratta qui di quelle sfide che sono necessarie come motivazioni per prestazioni migliori (ad esempio il dover affrontare dei problemi complessi ma risolubili).

Fonte: stressnostress.ch / Versione 04.2014

Segnali di stress

Gli stati di stress si manifestano nell'individuo e nel suo comportamento attraverso segnali molto chiari che vanno presi molto sul serio soprattutto quando sono ricorrenti o permanenti. Segnali isolati non indicano necessariamente una situazione di stress critico.

Quali tra i segnali seguenti di stress ha osservato tra i collaboratori del suo ambito dirigenziale / di responsabilità negli scorsi mesi? Si annoti tra quali individui o gruppi questi segnali sono particolarmente apparenti.

Negli scorsi tre mesi ho osservato tra i miei collaboratori i segnali seguenti:

	1	2	3	4	5
praticamente mai	<input type="checkbox"/>				
raramente, cioè all'incirca una volta al mese	<input type="checkbox"/>				
qualche volta, cioè all'incirca una volta alla settimana	<input type="checkbox"/>				
spesso, cioè più volte alla settimana	<input type="checkbox"/>				
continuamente	<input type="checkbox"/>				
Si lamentano di problemi di salute, come mal di testa, mal di stomaco, ecc.	<input type="checkbox"/>				
Sembrano passivi, non si impegnano.	<input type="checkbox"/>				
Si isolano.	<input type="checkbox"/>				
Sono impazienti e irritabili nelle loro reazioni.	<input type="checkbox"/>				
Si comportano in modo apertamente aggressivo.	<input type="checkbox"/>				
In modo latente hanno atteggiamenti aggressivi.	<input type="checkbox"/>				
Collaborano difficilmente tra di loro.	<input type="checkbox"/>				
Non si integrano nel gruppo.	<input type="checkbox"/>				
Le loro prestazioni e il loro rendimento sono insufficienti.	<input type="checkbox"/>				
Consumano droghe (alcool, droghe leggere o forti).	<input type="checkbox"/>				

Continuazione a tergo

Sono assenti per causa di malattia.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Provocano incidenti o rischiano di provocarne.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Causano dei disturbi all'andamento dell'azienda.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Causano dei reclami da parte dei clienti.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Si licenziano.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Più spesso scrive le sue valutazioni nella colonna 3, 4 o 5, più chiaramente i segnali sembrano indicare una situazione di stress. Se non è disposto(a) ad accettare i costi umani e materiali dei segnali di stress, può prendere le misure seguenti:

- Nelle prossime settimane/mesi osservi con particolare attenzione i segnali di stress.
- Discuta i fenomeni di stress con colleghi, superiori e collaboratori.
- Elabori la sezione seguente della check list con lo scopo di identificare possibili cause di stress.

Cause dello stress

Lo stress può avere cause diverse, che in parte possono anche interagire tra di loro e influire vicendevolmente. Qui di seguito trova una lista con fattori che possono generare stress in ambiente professionale e che possono causare danni sia sul piano umano che su quello materiale.

Valuti le affermazioni seguenti su una scala da «per niente esatto» a «perfettamente esatto».

Potenziali cause di stress per i collaboratori sul posto di lavoro

1 2 3 4 5

	per niente esatto	poco esatto	parzialmente esatto	abbastanza esatto	perfettamente esatto
Il volume di lavoro è opprimente (non semplicemente molto lavoro!).	<input type="checkbox"/>				
Ai collaboratori manca il tempo per pianificare e organizzare seriamente il lavoro.	<input type="checkbox"/>				
I collaboratori non sono all'altezza degli obiettivi fissati e dei compiti loro affidati.	<input type="checkbox"/>				
I collaboratori trovano noioso il loro lavoro.	<input type="checkbox"/>				
Il lavoro non corrisponde ai veri interessi e alle inclinazioni dei collaboratori.	<input type="checkbox"/>				
C'è troppa routine nel lavoro dei collaboratori, mancano delle sfide.	<input type="checkbox"/>				
I collaboratori non possono influire sulla pianificazione e sull'organizzazione del loro lavoro.	<input type="checkbox"/>				
Il lavoro è costituito da attività frazionate, mai un insieme unico.	<input type="checkbox"/>				

Continuazione a tergo

I collaboratori hanno troppo poca libertà decisionale.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I collaboratori non sono sostenuti quando ne hanno bisogno.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ci sono tensioni e conflitti non risolti.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I superiori comunicano soltanto «dall'alto in basso». Le proposte, i suggerimenti e le critiche dei collaboratori non vengono presi sul serio.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I collaboratori non ricevono nessun vero feedback (riconoscimento e critica costruttiva).

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I collaboratori non posso influire direttamente sulla loro evoluzione/carriera.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I collaboratori svolgono la loro attività in condizioni esterne difficili.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

I collaboratori vengono disturbati spesso durante il loro lavoro.

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Conclusioni

Esamini ancora una volta la check list, controlli la sua valutazione per quel che concerne i segnali di stress e le cause potenziali dello stress e risponda per sé alle domande seguenti.

In quale misura il mio ambito dirigenziale / di responsabilità è colpito dallo stress negativo e opprimente?

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> non colpito	<input type="checkbox"/> poco colpito	<input type="checkbox"/> parzialmente colpito	<input type="checkbox"/> abbastanza colpito	<input type="checkbox"/> molto colpito
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se nota uno stress negativo: per quanto concerne il suo ambito, quale importanza attribuisce alle misure atte a eliminare lo stress?

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/> per niente importanti	<input type="checkbox"/> poco importanti	<input type="checkbox"/> parzialmente importanti	<input type="checkbox"/> importanti	<input type="checkbox"/> molto importanti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se considera importanti le misure per eliminare lo stress: qual è la prima misura da attuare? CHI deve fare CHE COSA, COME e QUANDO?

Maggiori informazioni sono disponibili su: helsana.ch/pmi-portattrezzi