

. SALUTE

CORRIERE DELLA SERA	20/05/2011	I danni dello stress? 200 miliardi	24
---------------------	------------	------------------------------------	----

. RICERCA

SOLE 24 ORE ROMA	11/05/2011	Meno stress e più produttività con l'utilizzo del telelavoro	29
------------------	------------	--	----

. SALUTE

CORRIERE DELLA SERA	11/05/2011	Donne manager e famiglia «Siamo noi le più stressate»	30
---------------------	------------	---	----

In Europa Il libro di Roberto Vaccani su malcontento e assenteismo negli uffici

I danni dello stress? 200 miliardi

Ti fanno fare un lavoro che è lontano dalle tue attitudini. Per esempio non sei un campione dell'espressività comunicativa e sei addetto a un ruolo commerciale o di assistenza al cliente. È possibile che l'azienda non lo sappia, ma tu ti guardi bene dal dirlo perché temi per la tua carriera. Ebbene, se sei reticente su queste cose stai facendo un enorme errore e rischi di compromettere anche la salute. Lo chiarisce bene Roberto Vaccani, consulente di organizzazione aziendale e autore di «Stress, mobbing e dintorni» (Etas): «Chi si allontana dal proprio piacere lavorativo, cioè dalla sua attitudine, barattandolo con più soldi e maggior status, soffre di stress lavorativo».

Potrà sembrare un «non problema», visto che molti sono in queste condizioni e non se ne lamentano. Ma è proprio qui il punto. Anche se il singolo non si duole, l'azienda rischia comunque guai seri: da una multa di 15mila euro all'arresto del responsabile per otto mesi. Ciò perché dall'inizio di quest'anno è diventato obbligatorio (decreto legislativo 81/08) valutare e minimizzare il cosiddetto «stress da lavoro correlato».

Allo stato attuale è solo una

Benessere

Barattare il proprio benessere con più soldi può essere nocivo

minoranza di imprese (soprattutto tra le piccole) che si è messa in regola, eppure il rischio di conseguenze negative non è astratto. Ne sanno qualcosa a Torino dove sette aziende sono state iscritte nel registro degli indagati proprio perché hanno fornito un documento di valutazione dello stress non attendibile in relazione ai disagi denunciati dai lavoratori.

E non è solo un fatto di lavori

professionalmente meno qualifi-

Indagini

A Torino sette aziende indagate per aver fornito valutazioni dello stress non attendibili

cati e fisicamente usuranti. «Anzi, sono proprio i dirigenti che, spesso, subiscono maggiormente gli effetti dello stress da lavoro — commenta Beatrice Bauer, docente senior della Sda Bocconi in self management e gestione dello stress —. E nel caso delle donne la situazione è ancora più critica: ben il 95,6% afferma di conoscere e di vivere il problema». Bauer ha condotto un'indagine per conto di Assidai, il fondo sanitario integrativo per manager, su 400 donne dirigenti, professioniste e consulenti. «E per il 50% del campione — continua Bauer — lo stress deriva dalla difficoltà di conciliare l'impegno professionale e la famiglia. Con un altro 50% che si sente sopraffatto dalla situazione». Le conseguenze? Mancanza di rilassamento dopo il lavoro, disturbi del sonno, alimentazione sbilanciata e abuso di alcool, solo per restare alle più soft.

«Una situazione che — avverte Bauer — non solo fa ammalare le persone ma, aumentando l'assenteismo, colpisce le aziende e pesa sulla società». Si calcola infatti che i costi dello stress tocchino ogni anno cifre da capogiro: 200 miliardi di euro in Europa e 300 miliardi di dollari in Usa. E chi ha misurato l'assenteismo da stress come la Germania, ha valutato in 11 milioni le giornate perse mediamente in un anno (+ 70% negli ultimi dieci anni). Insomma, un problema sociale che colpisce tutti, anziani e giovani. Anche se per questi ultimi c'è una paradossale consolazione. «Le nuove leve — conclude infatti Vaccani —, sentendosi sempre meno garantite dalla stabilità del posto, hanno acquisito una maggior apertura psicologi-

ca a governare l'incertezza e lo stress che ne consegue».

Enzo Riboni



Manageritalia: i dirigenti romani promuovono lo strumento

Meno stress e più produttività con l'utilizzo del telelavoro

■ Crescita della produttività, valorizzazione del merito e più flessibilità. Sono questi i benefici di una maggiore diffusione del telelavoro nelle attività aziendali secondo i dirigenti romani intervistati da Manageritalia. I quali apprezzano, in particolare, la maggiore autonomia organizzativa e la minore perdita di tempo negli spostamenti.

Dalla ricerca risulta che quasi un'azienda romana su tre nel settore dei servizi utilizza forme di telelavoro, le quali hanno già garantito un aumento della produttività (per il 41,7% del campione). Quasi i tre quarti dei manager capitolini sentiti (il 73,8%) è convinto che un maggior ricorso al telelavoro rappresenterebbe un volano di crescita e sviluppo, permettendo ai singoli e alle imprese di diventare più produttivi. La maggior parte degli intervistati (76,2%) crede inoltre che svolgere attività a distanza col supporto dei mezzi telematici sia applicabile non solo alle mansioni di livello più basso e che permetta, tra l'altro, più autonomia organizzativa (57,5%), meno stress (55,2%), una mi-

gliore conciliazione fra vita professionale e privata (il 90% è d'accordo). Le aree funzionali dove lo strumento è più utilizzato, secondo le risposte dei manager romani, sono il commerciale/vendite (58,3%) e marketing/comunicazione (50%), seguiti, tra l'altro, da Ict e amministrazione. Permane tuttavia tra i dirigenti la convinzione che il telelavoro nel nostro paese non decolli perché rischia di far perdere all'azienda il controllo su dipendenti e collaboratori: un'affermazione vera per il 72,6% degli intervistati.

I risultati della ricerca, sottolinea Manageritalia Roma, mostrano un approccio positivo da parte del mondo dirigenziale nei confronti del telelavoro. «Ci sono tutte le premesse - rimarca l'associazione - perché questo strumento diventi una leva in grado di imprimere un forte cambiamento al mondo del lavoro, aumentando la competitività. Un salto culturale che i dirigenti auspicano e che dovrà partire proprio dalla capacità loro, e di tutto il sistema, di lavorare sempre più per obiettivi, valutare le persone non sul controllo fisico ma sui risultati raggiun-

ti e valorizzare il merito».

A portare l'esperienza sul campo di un'azienda che fa perno sull'utilizzo di sistemi telematici per il lavoro a distanza è Carla Bellavia, direttore del personale di Bard Italia, società con sede a Roma che commercializza i dispositivi biomedicali (come protesi e stent) del marchio statunitense. Sono circa una sessantina i dipendenti, in gran parte muniti di tutti gli strumenti necessari al telelavoro, dai pc portatili agli smartphone, per essere sempre connessi. «Nella nostra realtà il lavoro a distanza è strutturale. Sono poche le persone che restano in ufficio, mentre lo staff commerciale lavora per via telematica. L'evoluzione delle tecnologie ha favorito moltissimo la crescita di produttività ed efficienza. Ma anche, ad esempio, della capacità di gestire la squadra da parte dei dirigenti. Il lavoro a distanza riguarda gli stessi manager, dai direttori vendite al marketing, che possono coordinare a distanza gli operatori sul territorio, tenere i contatti con i clienti, intervenire nelle trattative commerciali e partecipare agli incontri».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricerca Una professionista su due fatica a conciliare gli impegni

Donne manager e famiglia «Siamo noi le più stressate»

Il periodo più difficile culmina proprio con la maternità

MILANO — «Mi dico: ma tu stai correndo come una pazza per dimostrare alla tua azienda che sei al top. Però se qua mi fermo e comincio a sclerare?».

Troppo lavoro. Troppo in fretta. Troppe richieste insieme. Insomma, troppo di tutto. Ed è per questo che, alla fine, si finisce per «sclerare», come dice Francesca, 39 anni. Fino ad ammalarsi. Con costi non solo per la propria salute, ma anche per la collettività: 200 miliardi di euro all'anno in Europa (pari a 404 euro a persona, media per uomini e donne), 300 miliardi di dollari negli Stati Uniti (967 dollari a persona, circa 673 euro).

Colpa? Lo stress da lavoro. Che, secondo la prima ricerca sulle manager italiane che sarà presentata oggi a Milano, per le donne ha il proprio culmine con la maternità. Evento che resta — ancora oggi — il «nodo» del lavoro femminile: il «picco» di stress delle donne in carriera è tra i 35 e i 45 anni e sono, soprattutto, le dirigenti ad accusarlo.

Lo studio, realizzato da Assidai (fondo integrativo di Federmanager) e Sda Bocconi, testimonia una volta di più come conciliare famiglia e lavoro resti un problema nel nostro Paese. Lo è anche per le donne che hanno disponibilità di mezzi

linasotis@gmail.com

economici e, dunque, sono in

grado di organizzarsi autonomamente. Il problema è il tempo. D'altra parte, solo pochi giorni fa era stata l'Ocse, l'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico, a dire che «il problema dell'Italia è che il lavoro retribuito è in contrasto con l'avere figli».

Tenere insieme i due ambiti è, dunque, la maggior fonte di stress per il 50% delle manager, dirigenti, professioniste e consulenti di imprese industriali e di servizi distribuite su tutto il territorio nazionale. A questo si aggiunge un 38% di manager che sente il peso dell'incertezza nella definizione dei ruoli e un 19% che non ha un quadro chiaro del proprio percorso di carriera e si vede offrire lavori non adeguati alle proprie competenze. «Si tratta di un ventaglio di cause di stress che sono legate tra di loro: la maternità è correlata alla poca chiarezza della carriera e ai ruoli non adeguati. Al di là della gestione del periodo vero e proprio della maternità, lo stress subentra al momento del rientro in azienda in cui una donna non sa se dovrà ricominciare da dove era arrivata oppure da capo», dice Lorena Capoccia, presidente di Assidai che presenterà oggi lo studio insieme a Beatrice Bauer, docente di Sda Bocconi che da anni conduce ricerche sullo stress da lavoro.

«Se esco presto dall'ufficio ho sensi di colpa nei confronti dell'azienda, se esco tardi ho sensi di colpa verso la mia fa-

miglia», dice Giovanna nello studio. E Fausta: «Vorrei spormi. Ero abituata ad avere una vita privata. Ero abituata ad andare in palestra, a correre la mattina e non riesco più a farlo». Il 50% delle intervistate si sente «sopraffatto» da questa situazione e spesso non sa come reagire. Risultato? Il 48% non riesce a rilassarsi neanche dopo il lavoro e il 44,3% ha disturbi del sonno. Altre, invece, hanno ricadute sulla vita sociale: il 31,8% trascura le relazioni con le persone più care e il 14,5% uscita dal lavoro si isola. Non mancano l'apatia verso l'esercizio fisico e l'alimentazione sbilanciata.

Tra i rimedi richiesti c'è in primo luogo una diversa organizzazione del lavoro, con una miglior distribuzione e gestione del lavoro e, soprattutto, orari più flessibili che «non sono però il classico part time ma, per esempio, emerge una forte richiesta di telelavoro almeno qualche giorno la settimana».

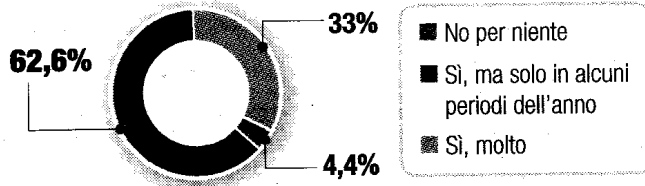
Fatta questa ricerca, ora è partita quella sugli uomini per vedere se ci sono differenze. A inizio anno è entrata in vigore la legge che prevede di monitorare lo stress in ufficio. «È già un passo avanti — conclude Lorena Capoccia — anche se c'è la sensazione che finora sia più che altro vista come l'ennesimo pezzo di carta da riempire».

Maria Silvia Sacchi

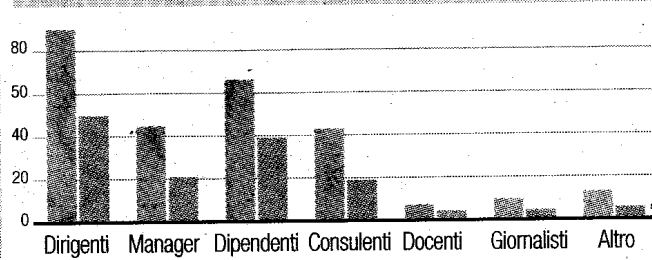
Carriera, che peso

D'ARCO

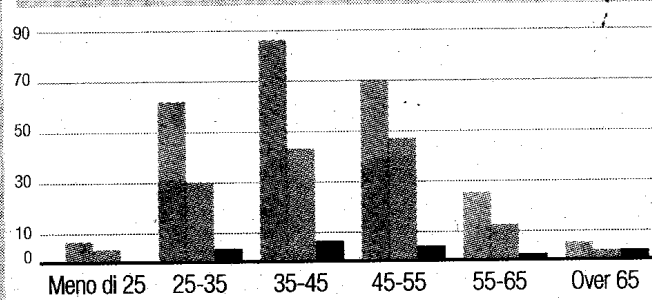
In generale si sente stressata/o per motivi di lavoro?



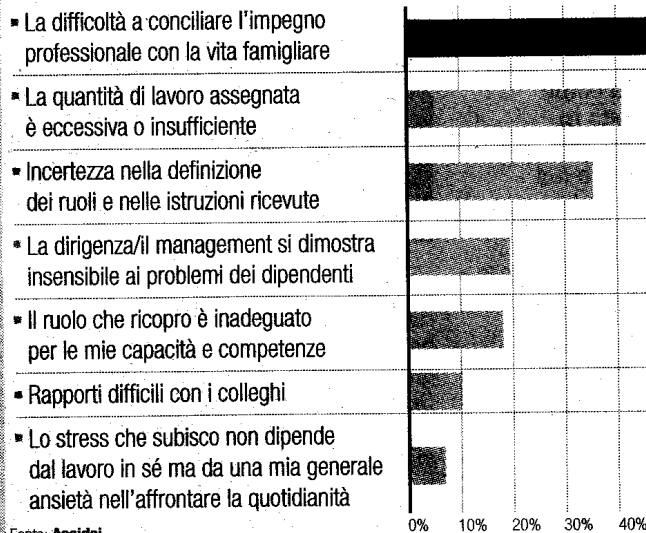
Professione/stress



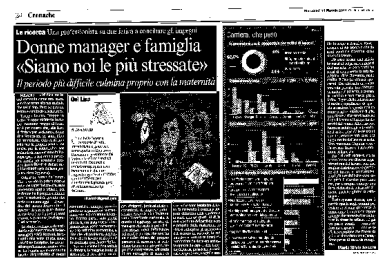
Età/stress



A cosa è dovuto lo stress secondo la sua opinione?



Fonte: Assidal



Le nuove Ma governatori si dice che non c'è fine all'aspettativa di vita...
Donne manager e famiglia «Siamo noi le più stressate»
 Il periodo più difficile: calma propria con la maternità
Camera, che genti L'Assemblea ha approvato il bilancio...
Salute Per la società, la fine del tabacco dipende dal consumo di nicotina...
E il ministro bandisce il biberon dopo i due anni
 Escluso appena la base di positività contro il rischio obesità. Limitare le bevande dolci