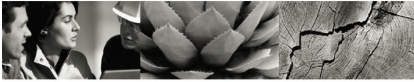




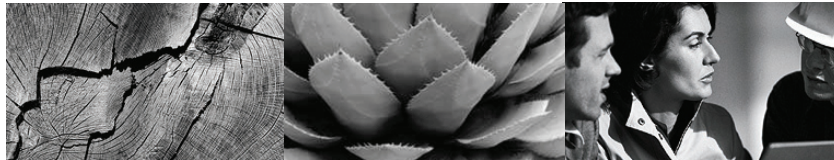
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PMI - vital

Programma per le aziende sane



«*PMI-vital – perché la salute riguarda
la direzione*»





Siete in buona salute?

Una domanda semplice. Avete una risposta altrettanto semplice?

In generale, si prova una certa difficoltà a rispondere, perché la salute e la malattia sono molto relative. Tra i due estremi si estende una vasta zona grigia dove ciascuno di noi si ritrova parzialmente.

Di solito la risposta è più o meno la seguente: «Nell'insieme, sono in buona salute, ma potrei anche stare un po' meglio». Ne derivano dunque promesse e propositi, per esempio in occasione del passaggio al nuovo anno: «Voglio dedicare maggior tempo alla mia famiglia» è una delle preferite, o ancora «Voglio mangiare meno e muovermi di più.» Un anno dopo si scopre che si può tranquillamente tirar fuori dal cassetto le stesse, identiche promesse. L'intenzione era seria, ma l'attuazione non è stata possibile. Mancava forse la motivazione immediata, o forse anche la tecnica giusta.





I vostri collaboratori sono in buona salute?

Ecco un'altra domanda alla quale non è facile rispondere. Probabilmente in azienda annotate le assenze, le gestite magari in modo professionale. Ma un collaboratore presente sul lavoro è anche un collaboratore sano? Fra i vostri dipendenti c'è magari chi si sente combattuto tra lavoro e famiglia e ha l'impressione di non riuscire a soddisfare nessuno? O ci sono collaboratori che si sentono esauriti dalla velocità dei cambiamenti e che si limitano ad eseguire il loro compito senza un vero impegno, perché hanno paura di sbagliare?

Questi collaboratori non sono malati, ma sono meno prestanti di quanto potrebbero essere. La loro salute risente delle condizioni di vita e di lavoro. Spesso poi l'indisposizione passeggera si trasforma in costante sensazione di stress. Con gravi conseguenze per l'individuo e per l'azienda.

Perché nessuno dovrebbe dimenticare che colui che trascura la sua salute oggi, domani dovrà consacrare molto tempo e denaro alla malattia.

È certo che il successo di un'azienda dipende direttamente dal benessere di tutti i suoi collaboratori. Ma cosa fare per migliorarlo? Quali sono le misure da prendere, che non facciano la triste fine dei buoni propositi di capodanno e riescano effettivamente a smuovere le acque? Esistono degli strumenti adattati alla dimensione non delle aziende multinazionali, ma delle PMI?



«La promozione della salute è un concetto affascinante che promuove le sinergie e associa gli sforzi sia individuali che collettivi a tutti i livelli.»

François Loeb, imprenditore, Berna



Che cos'è PMI-vital?

PMI-vital mette a disposizione delle piccole e medie aziende una vasta piattaforma con validi strumenti che permetteranno notevoli progressi per la promozione della salute.

Le caratteristiche principali di **PMI-vital** sono due:

- è un programma pilota nazionale lanciato da Promozione Salute Svizzera, realizzato con successo tra il 2001 e il 2004 in 10 PMI pilota;
- è un programma completo testato nella prassi che ingloba 10 moduli (v. p. 6/7) e permette anche a piccole aziende di raggiungere gradualmente e a costi ragionevoli i loro obiettivi in materia di promozione della salute. In tale contesto saranno trattate anche tematiche quali stress, prevenzione di molestie sessuali sul posto di lavoro, conciliabilità fra lavoro e famiglia o lo sfondo migratorio delle persone interessate.

Sia che realizzi un sondaggio fra i vostri collaboratori sugli aspetti relativi alla salute, sia che costituisci un Circolo della salute, che acquisti dei mobili per ufficio secondo dei criteri ergonomici, che decidi di radicare la promozione della salute come compito dirigenziale dei vostri quadri, che informi le vostre collaboratrici e i vostri collaboratori sulla prevenzione delle molestie sessuali o che desideri sostenere i vostri collaboratori nelle questioni di alimentazione o di equilibrio tra vita privata e professionale: con **PMI-vital** disponete di uno strumento collaudato, utilizzabile immediatamente; uno strumento cui PMI innovative, appartenenti ai rami economici più disparati hanno già fatto ricorso con grande successo.





Quali vantaggi offre PMI-vital?

I **vantaggi** di una promozione sistematica della salute in azienda, come prevista dal programma **PMI-vital**, sono numerosi. Ecco i più importanti:

- I costi conseguenti a infortuni, assenze e fluttuazioni diminuiscono.
- I collaboratori si sentono considerati. Aumenta perciò la loro motivazione, la loro iniziativa personale e la loro performance.
- I collaboratori apprendono a rafforzare la loro competenza in materia di salute.
- Gli errori, i danni e le perdite di materiale diminuiscono.
- L'esistenza di progetti comuni migliora sensibilmente la comunicazione tra i diversi reparti e i diversi livelli gerarchici.
- Migliora anche l'immagine dell'azienda presso gli impiegati, i clienti e il pubblico.

Naturalmente, **PMI-vital** non è una panacea. Tuttavia, permetterà alla azienda di compiere progressi importanti, se le seguenti **condizioni** sono soddisfatte:

- Accordo e sostegno da parte della direzione dell'azienda.
- Approccio partecipativo: i collaboratori sono integrati, le persone interessate diventano così persone coinvolte.
- Nomina di una direzione del programma interna, esterna o mista, che coordina tutte le tappe.
- Comunicazione interna che permetta a tutti i collaboratori di essere sempre aggiornati sull'andamento del progetto.
- A medio termine, integrazione della promozione della salute in azienda nella strategia dell'azienda e nel suo sistema di gestione aziendale.
- Un atteggiamento sensibile alle specificità dei sessi per promuovere l'adesione di tutte le persone coinvolte alle misure e iniziative.
- Event. a intervalli regolari si eseguiranno valutazioni della promozione della salute (misure e risultati).

Sulle tre pagine seguenti trovate una panoramica dei 10 moduli e di altri temi centrali relativi alla salute integrati in **PMI-vital**. knowhow necessario per l'applicazione dei moduli può essere acquisito durante la formazione continua di 2 giorni destinata ai «responsabili del progetto **PMI-vital**».





Panoramica dei moduli

I 10 moduli si articolano su tre fasi:

Materiale d'informazione			
Flyer	Opuscolo	Lucidi	

Guida pratica al programma			
Modulo di sensibilizzazione			1. Fase di sensibilizzazione
Riunione di sensibilizzazione			
Moduli di analisi			2. Fase di analisi
Sondaggio fra i quadri			
Sondaggio fra i collaboratori			
Circoli della salute			
Moduli di applicazione			3. Fase di applicazione
<i>Sviluppo organizzativo</i>	<i>Sviluppo del personale</i>	<i>Igiene di vita</i>	
Organizzazione del lavoro	Lavoro di team	Benessere (wellness)	
Aspetti ergonomici	PSA in quanto compito dirigenziale	Gestione dello stress	

La fase di sensibilizzazione comprende un primo colloquio (definizione degli obiettivi, la chiarificazione del mandato e l'introduzione al programma PMI-vital), un seminario di sensibilizzazione in presenza della direzione (ampliata), un colloquio di pianificazione (struttura del programma, costi). È qui che si posano le basi per un investimento mirato degli strumenti adeguati.

La fase di analisi comprende:

- un sondaggio fra i quadri direttivi
- un sondaggio fra i collaboratori
- un circolo della salute

Questi tre strumenti di analisi sono applicati secondo le esigenze. I sondaggi danno delle preziose indicazioni per determinare i campi che presentano una necessità di intervento. Inoltre sensibilizzano per il tema della promozione della salute in azienda. Il circolo della salute permette di discutere delle condizioni insoddisfacenti (per es. i problemi di comunicazione in seno all'équipe, la discriminazione per via dell'origine diversa o i dolori muscolari che si manifestano dopo lunghe ore passate davanti al PC) e di cercare delle soluzioni (per es. imparare delle tecniche di distensione).



La **fase di applicazione** comprende diversi moduli quali l'organizzazione del lavoro, gli aspetti relativi all'ergonomia, il lavoro nel team, la promozione della salute compresa come compito dirigenziale, il benessere e la gestione dello stress.

Il modulo **sull'organizzazione del lavoro** illustra come realizzare un processo di cambiamento e di ristrutturazione in modo da ridurre gli effetti nocivi per la salute dei collaboratori. I cambiamenti non rappresentano solo delle opportunità; per molti possono essere anche sinonimo di pericolo e di sradicamento. Se non se ne tiene conto, si frustrano i collaboratori e si rischia di trovarli demotivati o ammalati.

Il modulo dedicato agli **aspetti ergonomici** comprende una vasta gamma di informazioni su aspetti importanti dell'ergonomia, p.es. come sistemare la propria postazione di lavoro in modo ergonomico, o a che cosa bisogna fare attenzione sollevando oggetti pesanti. Ma anche informazioni relative alle condizioni climatiche dei locali e gli indirizzi di istituti specializzati e link a siti internet utili.

Il modulo sul **lavoro di team** sensibilizza all'importanza della comunicazione e prende in considerazione anche le diversità esistenti fra uomini e donne nel loro comportamento comunicativo. I collaboratori che vengono incoraggiati in modo mirato, cui si manifesta apprezzamento e riconoscenza e che osano e sanno fare delle critiche costruttive, sono più produttivi e più soddisfatti. È vero che se la teoria sembra semplice, la realtà è più complessa. Per questo la comunicazione all'interno del team va esercitata.

Il modulo relativo alla **Promozione della salute in azienda in quanto compito dirigenziale** illustra come i superiori riconoscono crisi e problemi che toccano la motivazione dei collaboratori e come possono reagire in situazioni delicate. Troppo spesso, i responsabili chiudono gli occhi davanti ai primi sintomi e indicatori di conflitto, malattia o dipendenza. Solo chi è stato formato per occuparsi di queste tematiche può assolvere pienamente le proprie responsabilità direttive.

I moduli del **benessere** e della **gestione dello stress** toccano l'igiene di vita individuale e permettono ai collaboratori di fare una valutazione della loro situazione attuale in merito a alimentazione, attività fisica, rilassamento e equilibrio tra vita professionale e privata. I partecipanti ricevono delle indicazioni pratiche e apprendono a conciliare le esigenze esterne con i propri bisogni.



Tutti i moduli e gli argomenti centrali possono essere adattati ai bisogni dell'azienda. Le esperienze fatte con le PMI pilota hanno dimostrato che la scelta, la comunicazione e la realizzazione delle varie misure richiedono del tempo ed esigono una certa cura. Inoltre, vale la pena non fissarsi degli obiettivi troppo ambiziosi; si rischierebbe di trasformare l'entusiasmo iniziale in delusione.

I punti centrali "Stress / Burnout", "Lavoro e famiglia", "Lavoro e vecchiaia", "Collaboratori con sfondo migratorio", "Molestie sessuali sul posto di lavoro", "Mobbing", "Gender" e "Prevenzione delle dipendenze" mettono a disposizione anche informazioni di approfondimento e link. A seconda delle esigenze, questi spunti possono essere utilizzati per la promozione della salute nella propria azienda. Il punto centrale "Sfondo di migrazione", ad esempio, può essere preso in considerazione in modo specifico in ognuno dei moduli.

Si raccomanda di fissare delle priorità e di dedicare poi ai campi scelti la massima attenzione. Pertanto, all'inizio, si analizzerà la situazione (se necessario con l'aiuto di una persona specializzata) e si definiranno degli obiettivi chiari che saranno riconsiderati a una data determinata in precedenza, in modo da verificare in che misura sono stati effettivamente raggiunti.

La promozione della salute in azienda potrà diventare un elemento costitutivo e stabile della politica aziendale solo se è stato installato un dispositivo continuo di gestione degli obiettivi e verifica.

In caso di successo, non solo ne sarà modificata la statistica delle assenze, ma anche l'ambiente di lavoro e le forze innovatrici miglioreranno notevolmente.

E voi non sarete mai più imbarazzati quando dovrete rispondere alla domanda se i vostri collaboratori stanno bene. E, chissà, forse anche voi scoprirete delle tecniche che vi permetteranno finalmente di tradurre in realtà i vostri buoni propositi per il nuovo anno.



«La promozione della salute non figura (ancora) nel bilancio annuale redatto in funzione dei criteri di redditività economica – la promozione della salute si calcola a lungo termine, secondo il principio della sostenibilità.»

Monika Stocker, Consigliere municipale, Zurigo



Quali sono le prossime tappe?

1. Discutete nell'ambito di una riunione di direzione di quali vantaggi e progressi potrebbe approfittare la vostra azienda grazie alla promozione della salute in azienda.
2. Riflettete su quali sono i settori aziendali con necessità di intervento più pronunciata e urgente (v. sotto).
3. Visitate il sito www.pmi-vital.ch. Vi troverete informazioni, consigli e strumenti di lavoro testati nella pratica da altre PMI, nonché diverse testimonianze.

Estratto del sondaggio fra i quadri

Ci impegniamo per la salute dei nostri collaboratori nei seguenti campi:		Totalmente	Parzialmente	Non ancora
Politica della salute	per es. considerare la promozione della salute in azienda un compito dirigenziale («La salute riguarda la direzione»)			
Gestione del personale	per es. feedback personale a titolo di riconoscimento e apprezzamento delle buone prestazioni dei collaboratori			
Sviluppo del personale	per es. integrazione mirata e accompagnamento dei nuovi collaboratori.			
Organizzazione del Lavoro	per es. lavoro di team			
Equilibrio vita privata / vita professionale	per es. lavoro a tempo parziale (offerta di posti a tempo parziale, possibilità di adattamento del tempo di lavoro)			
Condizioni necessarie per la promozione della salute	per es. valutazione regolare di dati e cifre riguardanti la salute e il benessere dei collaboratori (gestione delle assenze, tassi di fluttuazione)			
Misure riguardanti l'igiene di vita dei collaboratori	per es. Offerte e azioni incentrate su alimentazione, attività fisica e rilassamento e della concezione individuale della salute.			

La versione completa del sondaggio fra i quadri può essere consultata su www.pmi-vital.ch

