SCHEDA DEL MODULO

Salute mentale al lavoro: dare voce a ciò che pesa

Modulo adattivo | ~20 min

La sofferenza al lavoro si vede raramente: si può scherzare in riunione e attraversare una depressione. Tutto comincia quindi dalla parola – ed è proprio a questa che il modulo dà strumenti. Aiuta a dare un nome a ciò che si vive, dal burnout al boreout, smonta le quattro obiezioni che fanno tacere («non è così grave», «sarà peggio») e fornisce tre formulazioni progressive per farsi ascoltare, con la mappa degli interlocutori interni ed esterni.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere i segnali della sofferenza al lavoro – corpo, emozioni, mente – e dare un nome a ciò che si attraversa tra sei forme documentate.

02 Superare le quattro obiezioni che spingono al silenzio, da «non è così grave» a «sarà peggio».

03 Preparare il proprio intervento: fatti precisi, prove, richiesta di aiuto concreta, soluzioni proposte, il momento giusto.

04 Scegliere la formulazione giusta tra tre aperture progressive, e l'interlocutore giusto, dal manager al medico del lavoro.

DESTINATARI

Chiunque voglia dare un nome a ciò che attraversa al lavoro e trovare chi possa ascoltarlo.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Fatima e Auguste si alternano, una settimana su due, al carico dei pallet, la mansione più faticosa. Quelle settimane sfiniscono Fatima. Ma se lasciasse questa mansione, Auguste dovrebbe svolgerla tutte le settimane, e lei teme i rimproveri dei colleghi. Giovedì Fatima incontra il suo manager. Che cosa deve fare Fatima?

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Sei forme di sofferenza al lavoro (burnout, brown-out, bore-out, iperimpegno patologico, ansia generalizzata, depressione professionale) – documentate nell'ambito della salute sul lavoro
- Quattro obiezioni della mente – metodo Afthonios
- Tre inizi di frase graduali – metodo Afthonios, vicino alle tecniche di comunicazione assertiva

FONTI & RIFERIMENTI

- Gallup – barometro mondiale «State of the Global Workplace»: il 41% dei lavoratori dichiara di provare ogni giorno uno stress elevato
- Burnout, brown-out, bore-out, iperimpegno patologico, ansia generalizzata, depressione professionale – categorie riconosciute in psicologia e medicina del lavoro
- OMS (2022) – raccomandazioni sulla salute mentale al lavoro
- INRS, istituto francese per la sicurezza sul lavoro (Institut national de recherche et de sécurité) – stress al lavoro e prevenzione a partire dalle situazioni di lavoro

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 12 ottobre 2026