



Gympass

Come costruire una forza di lavoro sana e trarne benefici a lungo termine

Sommario

1. Introduzione	03
2. Impatti di una cultura del lavoro incentrata sulla salute	04
3. Creare un ambiente di lavoro più sano	08
4. Conclusione	13
5. Per saperne di più	14

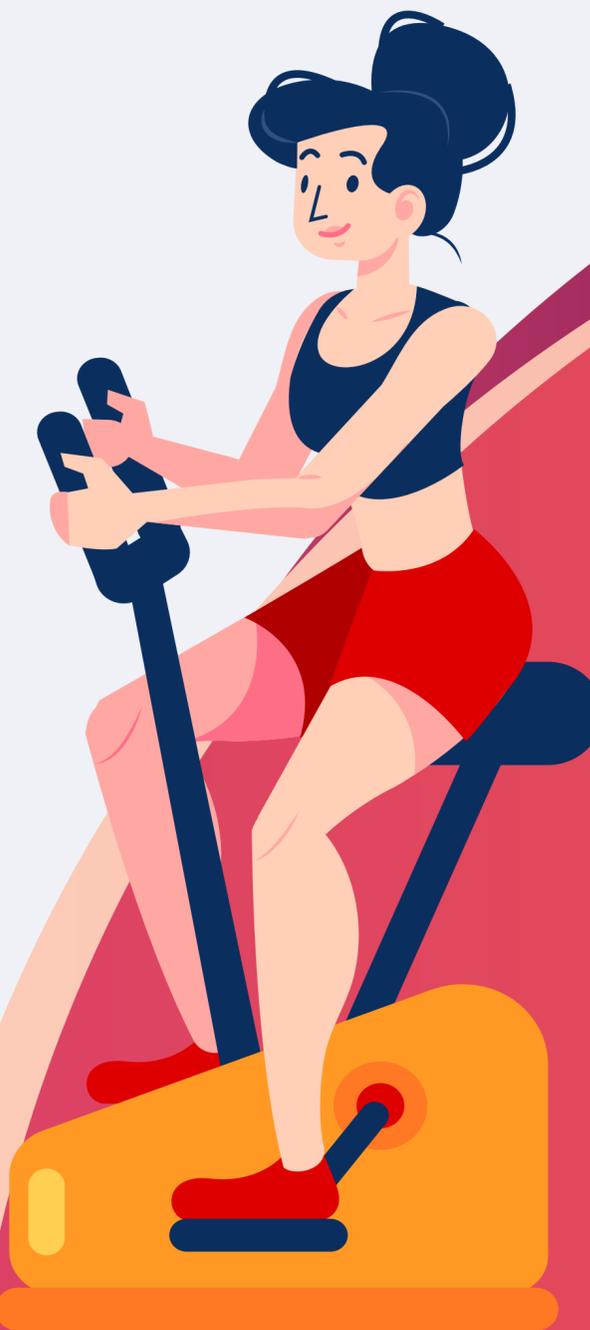
1. Introduzione

Nel corso degli anni, i progressi tecnologici e le sfide inattese, come la pandemia generata dal virus COVID-19, ci hanno portato a esplorare nuovi modi di lavorare. Tali fattori hanno anche generato un sentimento di responsabilità e autonomia mai visto prima.

La tecnologia gioca un ruolo cruciale nel consentire pratiche di lavoro più flessibili già adottate in tutto il mondo. La pandemia, tuttavia, ha causato un aumento delle richieste, inducendo più persone ad equilibrare compiti diversi nello stesso tempo in cui stanno affrontando stress e pressione. A causa di questi cambiamenti, la salute e il benessere dei lavoratori sono stati fortemente influenzati. Le attenzioni basilari come mangiare bene, fare esercizio fisico e sottoporsi a check up regolari sono state ritardate e si stima attualmente che i problemi di salute costeranno all'economia globale fino a \$ 16 trilioni entro il 2030, secondo un nuovo rapporto

pubblicato dalla Lancet Commission. Inoltre, ci sono evidenze che questa trascuratezza per quanto riguarda il corpo sta altresì generando costi significativi per le stesse aziende.

Tenendo conto di questi dati, la maggior parte dei leader dovrebbe considerare la possibilità di rivedere i piani di crescita e studiare come iniziare a investire nella salute e nel benessere dei propri dipendenti. Soluzioni come la promozione di programmi incentrati su questi argomenti possono fornire un significativo ritorno dell'investimento sotto forma di produttività a lungo termine. È essenziale comprendere il legame tra benessere, salute e sviluppo aziendale. Con il presente e-book, il nostro obiettivo principale è quello di dimostrare l'efficacia di queste iniziative sul posto di lavoro e di fornire suggerimenti pratici su come implementare soluzioni per migliorare le condizioni generali della tua forza di lavoro.



2. Impatti di una cultura del lavoro incentrata sulla salute

Ricerche recenti suggeriscono che le organizzazioni che investono nella salute della propria forza lavoro traggono beneficio da un notevole aumento delle prestazioni. Esistono numerosi studi che dimostrano che le aziende le quali valorizzano il benessere dei propri dipendenti, superano i propri obiettivi e sono in grado di consegnare agli azionisti un ritorno di circa tre volte il valore investito.

La cultura aziendale può anche essere descritta come “il modo in cui facciamo le cose qui” e comprende fattori come atteggiamenti e percezioni che influenzano il comportamento generale. Tale cultura è influenzata dallo stile di gestione, dalle condizioni di lavoro, dalle relazioni, dall’impegno e dai benefici per i dipendenti. La prioritizzazione delle misure mirate alla salute assicura che un’azienda attribuisca reale importanza a tale pilastro, stimolando al contempo una traiettoria collettiva verso obiettivi comuni all’interno dell’ambiente aziendale.





Tanto i leader quanto i dipendenti sono in grado di prevedere condizioni non sicure e correggerle prima che sia necessaria un'azione più drammatica. Investire nel benessere dei propri dipendenti offre un grande vantaggio. Nel migliorare la cultura della salute e della sicurezza della tua organizzazione, dimostri che ti stai dedicando a:

- ▶ Ridurre al minimo i rischi e prevenire gli infortuni
- ▶ Rivalutare i benefit aziendali e affrontare le esigenze di salute
- ▶ Promuovere uno stile di vita più sano e sicuro per il team

Il rapporto tra l'investimento nella salute dei dipendenti e l'attuazione di azioni per lo sviluppo dell'azienda va oltre i risultati finanziari, quali ad esempio:



- ▶ Circa l'80 per cento delle aziende che hanno intrapreso azioni concrete in materia di salute ha osservato un miglioramento della salute generale del personale.
- ▶ Ogni programma di benessere efficace si concentra sul cambiamento dei modelli di comportamento. I programmi di salute sono utili per aiutare le persone ad adottare e mantenere abitudini migliori e persino a ridurre il rischio di malattie croniche, il che riduce la necessità di assistenza medica.
- ▶ Vari studi hanno dimostrato l'efficacia dei programmi di benessere nel ridurre il rischio di malattie e di problemi cardiovascolari. Nel fornire supporto e orientamento ai tuoi dipendenti, loro possono imparare e abituarsi a fare scelte più sane, praticare attività fisica più spesso e gestire meglio lo stress.
- ▶ Il colesterolo e la pressione arteriosa elevati sono spesso causati da diete malsane e dalla mancanza di attività fisica. Mangiare e praticare esercizio fisico sono abitudini che vengono implementate nella routine gradualmente nel tempo. Pertanto, la base di un programma di benessere aziendale deve essere centrata sull'aiutare i dipendenti ad adottare tali abitudini attraverso incentivi sufficienti e accesso agli strumenti.



- ▶ Secondo alcuni studi, i programmi di benessere possono ridurre significativamente i costi dell'assistenza sanitaria, il che significa che per ogni dollaro speso, la tua organizzazione può risparmiare altri 3,27 dollari.
- ▶ In alcuni casi, la bassa produttività può non rendere realmente in forma e produttivi i dipendenti che si presentano fisicamente al lavoro, il che è noto come "presenzialismo". Si stima che il costo associato al presenzialismo dovuto alla salute precaria dei lavoratori sia almeno 2-3 volte superiore alle spese sanitarie dirette.
- ▶ I programmi sanitari possono avere un impatto sostanziale sulla permanenza dei dipendenti, e i benefici offerti dalla tua organizzazione spesso giocano un ruolo chiave nel mantenerli coinvolti.
- ▶ Una forza di lavoro sana è molto importante per costruire e mantenere alto il morale. Tale dimostrazione di priorità incoraggia i dipendenti a comunicare di più tra loro, a sentirsi valorizzati e apprezzati e ad essere più aperti ai cambiamenti nella struttura dell'azienda, poiché comprendono che il benessere è in cima alla lista dei fattori rilevanti per l'organizzazione.

3. Creare un ambiente di lavoro più sano

Le aziende devono guardare oltre gli indici di ansia, burnout o stress quando cercano di capire quali tipi di problemi di salute influenzano le prestazioni e il benessere della loro forza lavoro. Anche malattie croniche quali obesità, diabete e ipertensione dovrebbero figurare tra le principali preoccupazioni nella sfida per la creazione di un sano ambiente lavorativo.

Affrontare problemi di salute o infortuni temporanei fa parte della vita di chiunque, e quindi, presenti anche nella quotidianità di qualsiasi azienda: una volta migliorati i sintomi, tutto torna alla normalità. Ma lo stesso non vale per chi soffre di ipertensione, colesterolo alto, diabete e insufficienza cardiaca, artrite, asma o emicrania, frequentemente diagnosticati tra i dipendenti di diversi settori. Una volta rilevate queste malattie, la persona dovrà imparare a convivere. Ma perché occuparsene dovrebbe diventare una priorità?





Le malattie croniche rappresentavano il 71% dei decessi globali prima del COVID-19, e i numeri sono rimasti alti per molti anni. In aggiunta ai conseguenti problemi economici che colpiscono i bilanci pubblici e costano miliardi di dollari ai governi, si prevedono conseguenze significative per le aziende e le persone in tutto il mondo.



Le ricerche mostrano che le persone con problemi di salute cronici dovrebbero continuare a lavorare. Il lavoro contribuisce allo sviluppo mentale generale e alla comprensione dei ruoli significativi che ciascuno di noi ricopre, non solo sul lavoro, ma anche a casa e nella società.



I lavoratori che si prendono cura di altri membri della famiglia vengono notati raramente e devono trovare il modo migliore per gestire tale condizione con poco o nessun supporto esterno. In entrambi gli scenari, le persone che soffrono di malattie croniche o convivono con pazienti di questo tipo hanno maggiori probabilità di essere depresse.



Nel mondo aziendale, gli effetti dell'avere dipendenti affetti da malattie croniche sono indubbiamente negativi. Tuttavia, esistono diversi modi per aiutare a gestire i possibili risultati indesiderati riflessi sul posto di lavoro.

Oltre all'assistenza medica, essenziale per qualsiasi lavoratore con diagnosi di malattia fisica o mentale, ci sono altri modi per affrontare i sintomi della malattia e alleviare gli aspetti negativi per un periodo di tempo prolungato. Uno dei metodi più rapidamente implementati e facilmente gestiti è promuovere la salute attraverso il supporto nutrizionale. Fornire informazioni affidabili sugli alimenti è un modo per migliorare in modo significativo la salute e le prestazioni dei dipendenti, poiché l'alimentazione può influenzare la salute delle organizzazioni tanto quanto quella degli individui.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), un'alimentazione adeguata può aumentare i livelli di produttività nazionale del 20%. Promuovere la rieducazione e un'alimentazione sana nel proprio ambiente di lavoro, impatta sull'adozione di una routine di esercizi fisici e di buone abitudini, oltre a prevenire una carenza di nutrienti che può influenzare lo sviluppo dell'intero team. Nell'offrire corsi di formazione, consigli e cibo sano, la tua azienda aumenterà il livello dei benefit che fanno la differenza nella vita dei dipendenti e influenzeranno anche coloro che li circondano.

Principali ragioni per promuovere migliori abitudini nutrizionali sul posto di lavoro

- ▶ Miglioramento della salute e del benessere
- ▶ Riduzione degli infortuni
- ▶ Maggiore permanenza dei dipendenti
- ▶ Riduzione delle assenze per malattia
- ▶ Aumento della produttività
- ▶ Miglioramento dell'umore

Un programma di benessere aziendale completo dovrebbe promuovere anche abitudini alimentari sane sul posto di lavoro, incoraggiando quindi le persone a vedere negli alimenti più del semplice carburante per il corpo.

Le nostre scelte alimentari hanno un impatto diretto sul funzionamento del nostro corpo e sulle prestazioni sul lavoro, influenzando la chiarezza mentale e i livelli di energia. Può sembrare ovvio, ma la maggior parte delle persone ha ancora difficoltà nel prendere decisioni alimentari più sane.

In generale, le opzioni malsane sono più rapide, economiche e accessibili. La difficoltà nel decidere cosa mangiare o il tempo limitato per queste pause, ad esempio, porta a scelte nutrizionali ricche di calorie e povere di nutrienti.

In qualità di leader che cerca di aumentare la produttività e le prestazioni in azienda, sappi che è essenziale facilitare e incoraggiare i dipendenti a prendere decisioni alimentari più sane. Ecco alcuni consigli pratici per supportarli nel migliore dei modi:

- ▶ Chiedi aiuto a nutrizionisti e professionisti del settore, assicurandoti un approccio sicuro e suggerimenti efficaci che affrontino tutti i tipi di preoccupazioni dei collaboratori.
- ▶ Promuovi comportamenti che scoraggiano l'abitudine di mangiare davanti al computer o di saltare i pasti.
- ▶ Se offri cibo sul posto di lavoro, cerca di fornire opzioni nutrienti come insalate, castagne e alternative vegetali per coloro che non mangiano proteine animali. Queste sono sempre migliori (e normalmente più economiche) dei *fast food* e dei pasti ipercalorici.

- ▶ Dai la priorità al cibo fresco e alle bevande naturali in modo che i tuoi dipendenti rimangano idratati.
- ▶ Abbandona i distributori automatici e cerca di offrire alimenti nutrienti a tutti in ufficio attraverso una collaborazione con commercianti locali, una dispensa comune o sviluppando una relazione con venditori ambulanti locali che offrono opzioni più salutari durante le pause.
- ▶ Considera l'idea di sostituire gli happy hours tra colleghi con uscite ed eventuali corsi di cucina. Ciò tiene unito il gruppo e promuove nuove abitudini.

Ricorda che i cambiamenti strutturali gradualmente saranno accettati più prontamente di una revisione radicale. Cerca di evitare misure obbligatorie e di mettere invece le persone a proprio agio nell'adottare volontariamente nuove idee e abitudini. Ma soprattutto, sappi che la comunicazione è vitale quando stai cercando di apportare un cambiamento. Racconta ai tuoi dipendenti tutto ciò che hai imparato sulla salute sul posto di lavoro, sugli effetti delle malattie croniche sulle loro vite e sugli impatti positivi di una buona alimentazione sulle prestazioni di tutti. L'ambiente dell'ufficio è il luogo ideale per stimolare ed educare un gruppo di persone, quando tutti sanno che la condivisione di conoscenze, pratiche ed esperienze favorisce un sottile e significativo cambiamento di mentalità. Fornire una pianificazione chiara e sincera per una migliore qualità della vita e della produttività è lusinghiero sia per l'azienda che per il dipendente. Tutti ne escono vincitori.

4. Conclusione

Un programma sanitario completo e accessibile migliora non solo la salute dei dipendenti, ma anche i risultati finanziari delle aziende. Tale differenziale aiuta leader e dirigenti a creare una cultura della salute, sollevando il morale dei dipendenti e migliorando la qualità della vita di tutti.

Sebbene sia chiaro che ci sono numerosi benefici nell'investire nella salute della propria forza lavoro, uno dei più importanti è che cosa tutto ciò può effettivamente portare alla cultura della tua azienda: sostenere i tuoi dipendenti affinché siano la versione più sana di se stessi è la cosa principale. Ora è il momento di concentrarti sulla salute del tuo team, con orientamenti e risorse decisive, affinché tutti i leader possano lavorare in modo sano e migliore.

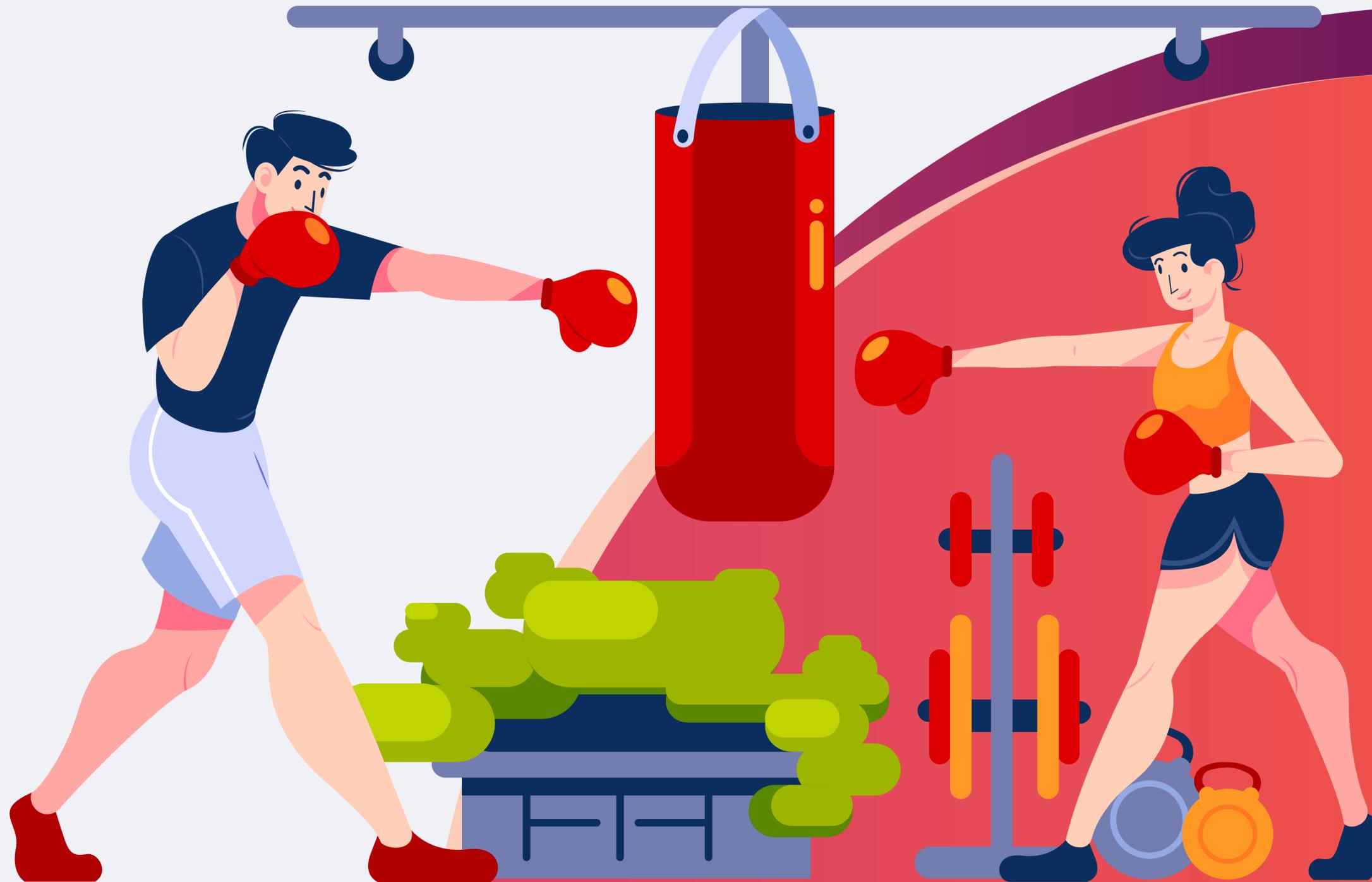


5. Per saperne di più

Incoraggia abitudini più sane.
Diventa un partner Gympass.

Contattaci tramite l'email
corporateitalia@gympass.com

gympass.com/it



Gympass

gympass.com/us/corporate