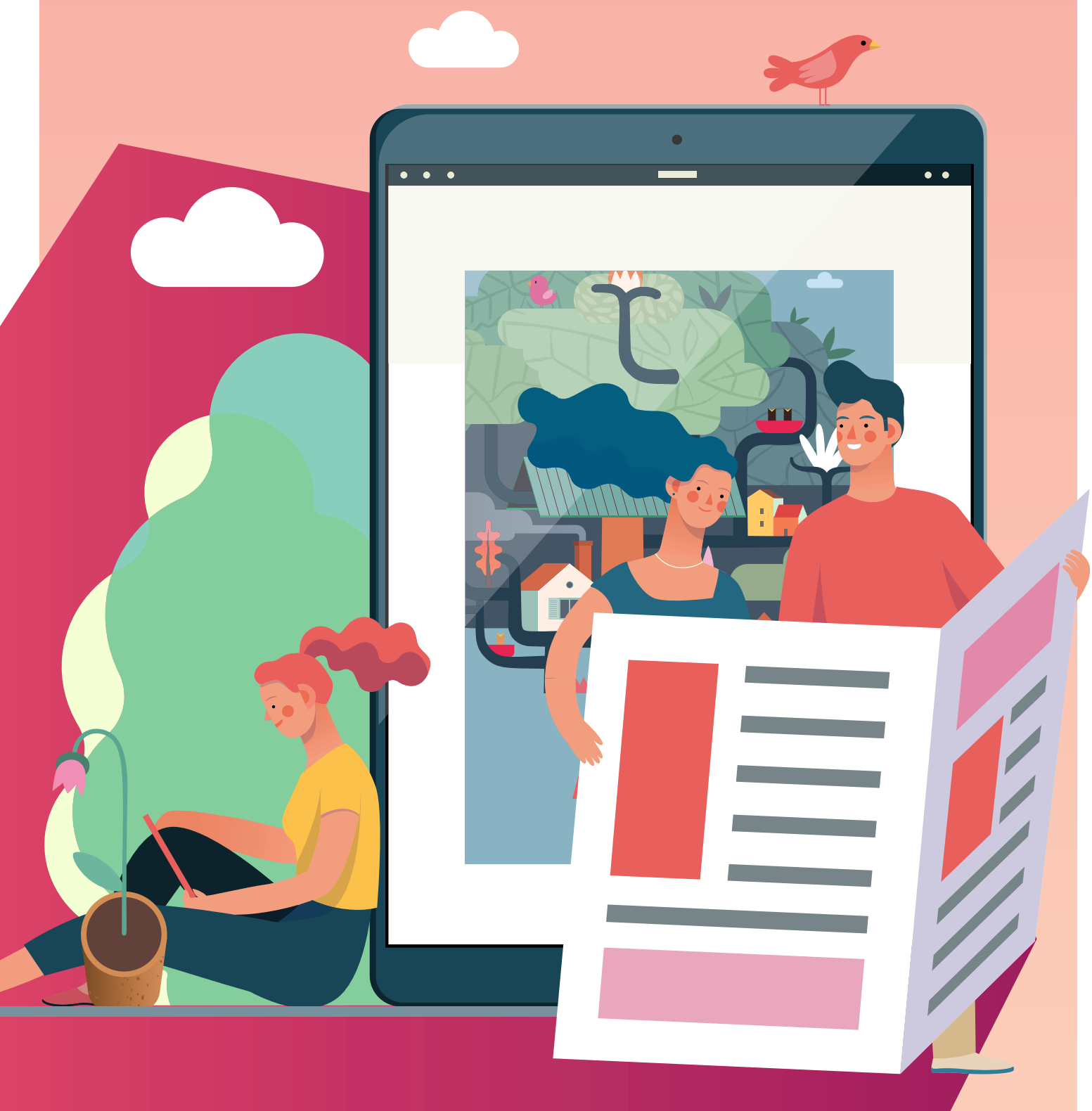


# Gympass

Affrontare il burnout  
nel lavoro con empatia



# Sommario

Tutto quello che hai bisogno di sapere per mantenere un ambiente sano al lavoro

- 1. Che cos'è il burnout e come leggere i suoi segni**
- 2. Imparare la differenza tra burnout e stress**
- 3. Come il burnout colpisce la tua azienda**
- 4. Consigli per affrontare il burnout nel lavoro**
- 5. Diventa un partner Gympass**

# 1.

## Che cos'è il burnout e come leggere i suoi segni

Il burnout è una condizione descritta come uno stato di esaurimento emozionale, fisico e mentale provocato dallo stress prolungato ed estremo. I sintomi cominciano a sorgere quando qualcuno si sente sovraccarico, svuotato emozionalmente e incapace di affrontare le sue responsabilità. Quando sottovaluti questi segnali, sentimenti di apatia, di disconnessione e di mancanza di motivazione ne prendono posto. L'impatto negativo dello stress continuo si espande per tutte le aree della vita, compreso lavoro, casa e rapporti, finendo all'esaurimento fisico e mentale.

I recenti cambiamenti nello stile di vita promossi dal COVID-19 hanno portato più del 69% dei lavoratori statunitensi a manifestare sintomi di burnout durante lo smart-working. Una combinazione di fattori che comprende meno tempo libero, perdita di interazione sociale e mancanza di trasparenza rispetto alle aspettative professionali, ha portato l'attenzione al burnout in misura urgente.



## 2. Imparare la differenza tra burnout e stress

Mentre lo stress si manifesta in situazioni ben precise, cioè quando qualcuno affronta sfide stressanti ripetute tante volte, il burnout generalmente si manifesta come conseguenza. Perciò non sono la stessa cosa: persone stressate ottengono risultati migliori quando hanno tutto sotto controllo. Lo stato del burnout, dall' altra parte, introduce sensazione di vuoto ed esaurimento mentale, annullando qualsiasi speranza di cambiamento positivo in questa situazione. E' relativamente semplice percepire quando si sta sotto stress, non è così semplice riconoscere quando il burnout si manifesta.



<b>Abbiamo lo stress quando...</b>	<b>Abbiamo il burnout quando...</b>
I livelli di energia sono bassi	Vi è la perdita di motivazione e speranza
Siamo ansiosi e iperattivi	Agiamo con indifferenza e cinismo
Ci sentiamo troppo necessari	Ci sentiamo fuori posto
Reagiamo in modo sproporzionato	Restiamo pesanti
I primi segni sono fisici	I primi segni sono emozionali

# 3. Come il burnout colpisce la tua ditta

Statistiche dimostrano che il burnout nel lavoro non è una questione personale ma invece un problema aziendale che colpisce tutte le sfere di un'organizzazione. Dal momento in cui una persona si sente fuori posto nel lavoro al momento in cui una misura viene adottata, si calcola un costo tra US\$ 125 miliardi e US\$ 190 miliardi all'anno di spese con sanità, secondo la Harvard Business Review. Oltre questa reazione a catena, il burnout può provocare malattie cardiache, gastrointestinali e peggioramento dei quadri psicologici come ansia e depressione. Tutto ciò associato porta alle seguenti conseguenze:



## Calo nella qualità del lavoro

Il burnout non soltanto lascia il dipendente indietro con la produttività ma promuove anche la disorganizzazione. La qualità del lavoro viene direttamente impattata il che si esprime in modo delicato: mancare alle riunioni, dimenticare di dare una risposta importante oppure confondersi in una consegna. Un'altra conseguenza comune è la perdita di creatività. Le persone cominciano a svolgere le funzioni semplicemente perché sono costrette e non per scelta. Inoltre lo stress continuo blocca la mente a nuove idee e forme di espressione.

## Dipendenti rimandano i loro compiti

Nella quotidianità si sa che le attività meno attraenti vengono messe da parte mentre altre più gradevoli diventano priorità nella stessa routine. Ma i dipendenti che affrontano il burnout non riescono a trovare gioia in nessuna delle due opzioni. Compiti che di solito erano apprezzati e realizzati con entusiasmo diventano noiosi e faticosi, promuovendo il ritardo nelle consegne con l'aggiunta di errori importanti.





## Problemi di rapporti tra il personale

Quando si lavora con altre persone, nello stesso spazio, possono nascere problemi di relazione che in alcuni casi hanno come causa il burnout. Oggi con una percentuale alta di persone che lavorano da casa, resta ancora più difficile identificarlo. Infatti, lo smart-working può rendere le cose più complicate per coloro che affrontano il burnout, sia per mancanza di comunicazione oppure per il poco tempo da dedicare a sé stessi o alla famiglia. A livello aziendale i sentimenti e le opinioni di tutti vanno ascoltati. In caso contrario i rapporti interpersonali di un team possono essere danneggiati, finendo in un calo di qualità e di produttività

## Dipendenti restano malati con più frequenza

Come anticipato precedentemente, il burnout può condurre ad errori gravi, inoltre l'apatia, la mancanza di interesse e di impegno possono portare anche ad un esaurimento mentale.



## Le consegne non vengono rispettate

Il calo nella qualità del lavoro e la mancanza di coinvolgimento sono segni chiari del burnout. E' noto anche che quando l'intero team si sente stressato oppure disconnesso dai propri ruoli e responsabilità, sicuramente porterà conseguenze negative a tutti. Persone sane hanno più vitalità e, certamente, portano migliori risultati.

## 4. Consigli per affrontare il burnout nel lavoro

Non è facile evitare situazioni di stress, ma è possibile prevenire il burnout. Comprendere il problema e sapere come gestirlo adeguatamente ti aiuterà a costruire un ambiente più felice e sano. Se non sempre è possibile rallentare il lavoro, specialmente durante i periodi critici, equilibrare le richieste, connettere il tuo team fuori dall'ambiente aziendale ed adottare una politica di "apertura" nei confronti della salute mentale possono valere molto come misure efficienti per evitare il burnout.



### Stabilisci aspettative chiare per i tuoi dipendenti

Se il ruolo del tuo team non è abbastanza chiaro, il senso di appartenenza del gruppo si indebolisce e fa salire i livelli di ansia. Stabilisci aspettative e obiettivi chiari, affinché i tuoi dipendenti possano comprendere le loro funzioni e le loro responsabilità. Indicare la direzione e comunicare lo scopo, aiuta a creare indicatori di successo, più accurati.

### Aiuta i tuoi dipendenti a comprendere il valore che apportano all'azienda

Conoscere obiettivi, valori, le modalità di azione dell'organizzazione sono gli elementi che portano i dipendenti ad interagire come una squadra e a vivere la realtà dell'azienda stessa. Feedback genuini e riconoscimento pubblico di successi personali generalmente sono sufficienti affinché un dipendente si senta riconosciuto. Non sottovalutare l'effetto di un "complimenti!" oppure di un "grazie". Lusinghe semplici e frequenti dimostrano il valore di ogni membro del gruppo di lavoro.





## Incentiva la pratica di attività fisiche lungo la giornata

Praticare esercizi porta benefici non soltanto per il benessere fisico, ma anche per quello mentale. Uno [studio](#) pubblicato dall' U.S. National Institute of Health (Istituto Nazionale di Sanità degli Stati Uniti) comprova che esercizi aerobici elevano la sensazione di benessere e abbassano la fatica, lo stress e l'esaurimento emozionale. Allenamenti di resistenza muscolare hanno portato effetti considerevoli nel migliorare la sensazione di benessere e soddisfazione personale e nel calo dello stress. Pertanto sii proattivo e organizza attività fisiche di gruppi online, sessioni di yoga all'ora di pranzo oppure un happy hour con karaoke.

## Stimola la ricerca di supporto

Sebbene la sanità mentale sia una questione personale, dipendenti non devono affrontarla da soli. Alcune delle cose che puoi fare come leader sono: offrire tutoraggio e coaching, accedere ad applicazioni di meditazione ed altri mezzi terapeutici, e permettere più flessibilità negli orari e tempo libero per coloro che ne hanno bisogno. E ovviamente, stimolare la discussione e la condivisione aperta sulla sanità mentale.



## Promuovi lo stile di vita sano con l'alimentazione

Il burnout può essere anche evitato con scelte nutrizionali sane. Mangiare bene e garantire che il corpo riceva tutti i nutrienti necessari è un piccolo passo. Promuovi seminari online sull'argomento con dei professionisti dedicati, che possano aiutare i tuoi dipendenti ad adottare uno stile di vita più sano e adeguato alle necessità di ognuno di loro.



## Difendi una routine di sonno soddisfacente

Il nostro corpo ha bisogno di tempo per rilassarsi e riprendersi ed è per questa ragione che abitudini sane di sonno sono essenziali al benessere di una persona. Inoltre, secondo la [Fondazione Nazionale del Sonno \(USA\)](#), evitare la caffeina prima di andare a letto, stabilire un rituale rilassante all'ora di dormire, e bandire lo smartphone dalla camera può aiutare a migliorare la qualità del sonno, il che impatterà direttamente sulla qualità di vita e sulla produttività.



## Tieni in considerazione sentimenti e preoccupazioni

Quando qualcuno del team sente gli effetti del burnout, dire cose come “non è poi così grave”, oppure “sono sicuro che la supererai in fretta” oppure un “passerà”, pur avendo intenzione di dare appoggio, può sembrare come mancanza di interesse oppure invalidazione. Al posto di ciò garantisci che la persona si senta ascoltata e accolta. Oggi vi sono un'infinità di opzioni digitali per supporto psicologico, come applicazioni e terapie online.

## Cerca aiuto e abbi cura di te

Un bravo leader conosce i suoi punti forti e deboli e ne dà esempio nel badare alla propria salute mentale: le azioni parlano da sole.



# 5. Diventa un partner Gympass



Contattaci cliccando [QUI](#).

[site.gympass.com/it/companies](https://site.gympass.com/it/companies)

## Sources:

<https://www.gallup.com/workplace/313160/preventing-and-dealing-with-employee-burnout.aspx#ite-313226>

<https://www.forbes.com/sites/investopedia/2013/07/10/the-causes-and-costs-of-absenteeism-in-the-workplace/#69598ee53eb6>

<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

<https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/burnout-is-now-an-officially-diagnosable-condition-heres-what-you-need-to-know-about-it/#46b2fdae2b99>

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)

<https://www.compsych.com/press-room/press-article?nodeId=25ad2fe5-b378-43fd-a619-4d81f540081b>

[https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress\\_n\\_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true](https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress_n_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true)

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/10/23/stress-burnout-employees/1651897/>

<http://press.careerbuilder.com/2017-05-23-Do-American-Workers-Need-a-Vacation-New-CareerBuil>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)