

# Letture essenziali per il Mese della salute mentale

Una selezione dei contenuti più letti sul tema, scelti da Gympass per i responsabili HR, benefit e benessere

# È iniziato un nuovo giorno per la salute mentale dei dipendenti



Sulla scia di un 2020 all'insegna delle sfide del Covid-19 e di tutti gli altri eventi logoranti che si sono verificati, non c'è da meravigliarsi che la salute mentale dei dipendenti sia diventata una priorità per i responsabili HR, benefit e benessere. È proprio per tutte le conseguenze con cui dovremo fare i conti che questo mese di maggio negli Stati Uniti sarà particolarmente importante, perché verrà dedicato alla sensibilizzazione sulle tematiche correlate alla salute mentale.

**Chi tra noi sa che il mese di maggio già da 72 anni è stato scelto come "Mese della salute mentale"?**



Questo e-book fornirà informazioni, suggerimenti e strumenti per superare i problemi e contribuire al benessere dei singoli dipendenti, sensibilizzandoli sull'importanza della salute mentale e del benessere nella loro vita. Gympass ha raccolto tra i nostri articoli di blog, e-book e guide più letti che trattano della salute mentale dei dipendenti. Gli argomenti sono molteplici: come coltivare una nuova sensazione di benessere sul luogo di lavoro, suggerimenti per diffondere la sensibilizzazione sul tema della salute mentale, strategie per sfruttare al massimo la terapia virtuale e molti altri.

**Questo e-book fornisce una breve introduzione su ognuna di queste risorse e include i link per scaricarle e approfondirle.**

E-BOOK:

# Comprendere e superare il sovraffaticamento in una nuova era



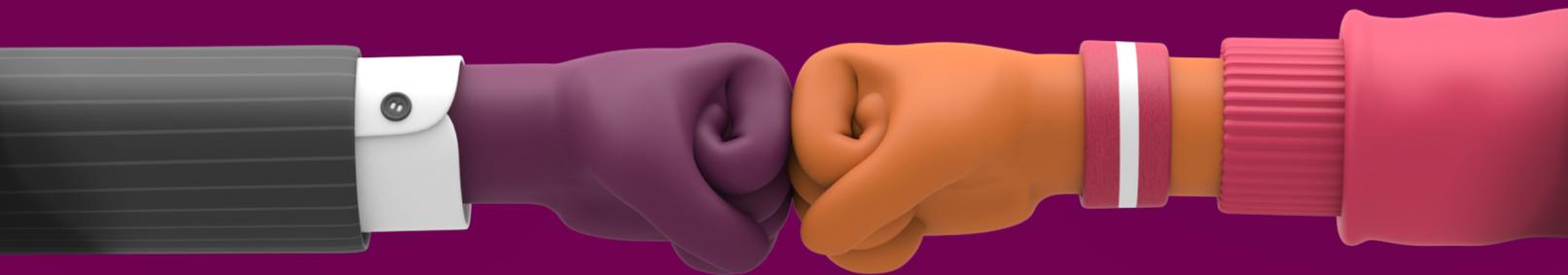
Il troppo lavoro è solo uno dei motivi per cui le persone si sentono esauste e distaccate sul luogo di lavoro. Negli Stati Uniti, quattro persone su dieci che lavorano da remoto sostengono di lavorare 48,5 minuti in più al giorno. Oltre al numero di ore che i dipendenti dedicano all'azienda, il modo in cui il lavoro viene gestito e vissuto durante il prolungamento dell'orario di lavoro gioca un ruolo essenziale nell'innescare il sovraffaticamento.

**In questo e-book, Gympass fornisce il contesto per capire in che modo lo stress può ripercuotersi negativamente sui dipendenti e su tutta l'organizzazione, spiegando perché potrebbe essere la causa principale del sovraffaticamento. Ma spiega soprattutto in che modo i dirigenti o i responsabili HR possono dare una mano.**

[Leggi l'e-book](#)

E-BOOK:

# Come sperimentare una leadership consapevole sul luogo di lavoro



Il concetto di leadership consapevole non è nuovo, ma attuarne i principi non è mai stato tanto importante come oggi.

Che si tratti di combattere l'ansia cronica o di stimolare un ambiente di lavoro più creativo e innovativo, i leader consapevoli possono promuovere trasformazioni con un impatto positivo su sé stessi e sui loro team. Il concetto di mindfulness può dare inizio a una notevole trasformazione dell'ambiente di lavoro, incrementando la produttività e la resilienza in modo più sano e sostenibile.

**Questo e-book presenta una panoramica semplice ma efficace per integrare il concetto di "mindfulness" sul luogo di lavoro e aiutare i dipendenti a sfruttarne i benefici.**

[Leggi l'e-book](#)

GUIDA:

# Affrontare il sovraffaticamento con l'empatia sul luogo di lavoro



A causa dei cambiamenti nello stile di vita lavorativo dovuti al Covid-19, oltre il 69% dei dipendenti statunitensi che lavorano da casa hanno cominciato ad accusare sintomi di sovraffaticamento. Le cause sono varie: ore di lavoro extra, riduzione del tempo libero, limitazione o assenza di interazioni sociali e mancanza di trasparenza in relazione alle aspettative sul luogo di lavoro. Tutte queste cause possono combinarsi e trasformare la gestione del sovraffaticamento in una vera e propria priorità per i responsabili HR e del benessere.

**Questa guida contiene tutto ciò occorre sapere per rendere il luogo di lavoro un ambiente più sano e prevenire l'esaurimento mentale e fisico.**

[Leggi la guida](#)

ARTICOLO:

# 5 modi in cui i responsabili HR possono migliorare attivamente la salute mentale dei dipendenti durante il Covid-19



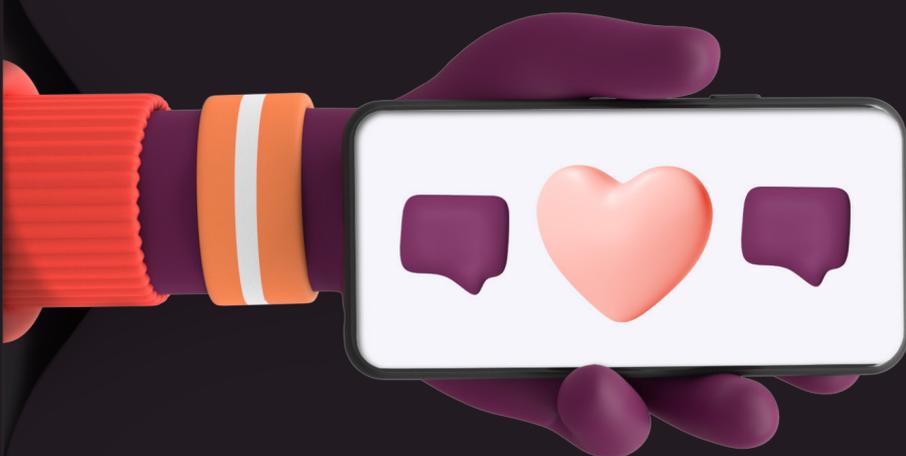
In tutto il mondo sono sempre di più le aziende che stanno riaprendo i propri uffici ai dipendenti, e ciò è positivo. Ma bisogna ancora fare i conti con i postumi e i cambiamenti causati dal Covid-19. I dipendenti hanno dovuto adattarsi a un nuovo stile di vita e buona parte di loro si è abituata a lavorare da remoto o ritiene che non sia ancora sicuro ripristinare la presenza. Le aziende devono pensare a come gestire questa situazione.

Gympass ha contattato **Shannon McFarlin**, specialista nella salute mentale di Bay Area, per discutere dei metodi con cui i professionisti HR possono sostenere la forza lavoro a far fronte ai continui cambiamenti.

[Leggi l'articolo](#)

GUIDA:

# Sfruttare al massimo la terapia virtuale



Il Covid-19 e i vari lockdown hanno trasformato il modo in cui concepiamo la terapia online. Ora che le persone hanno capito come funziona, la terapia virtuale è qui per restare. Il vantaggio principale della terapia è costituito dagli effetti di lunga durata: mentre i dipendenti affrontano i loro problemi, lavorano anche per sviluppare strumenti efficaci che li aiutino a gestire il proprio benessere emotivo in futuro.

L'elemento più importante è che i benefici della terapia non si limitano solo alla vita professionale di un dipendente. È ampiamente dimostrato che le persone serene trattano meglio gli altri, si esprimono meglio **al lavoro rendono di più. Questa guida introduce brevemente i metodi per sfruttare al massimo la terapia virtuale per sostenere la forza lavoro.**

[Leggi la guida](#)

# Gympass



## Diventa partner di Gympass

**Gympass è la piattaforma dedicata al benessere aziendale più completa al mondo, con una strategia orientata ai risultati e piani inclusivi per soddisfare le esigenze di tutti i dipendenti.**

Approfondisci i metodi con cui i tuoi dipendenti possono coniugare il benessere con il loro stile di vita grazie alla varietà, alla flessibilità e alla convenienza di Gympass.

[Maggiori informazioni](#)