Direzione Generale

Piazza Silvio Pellico, 1- 10023 Chieri

Tel.: 01194293100-01 Fax 0110469212

[dirgen@aslto5.piemonte.it](mailto:dirgen@aslto5.piemonte.it)

[protocollo@cert.aslto5.piemonte.it](mailto:protocollo@cert.aslto5.piemonte.it)



***Azienda Sanitaria Locale***

***di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino***

***Sede Legale – Piazza Silvio Pellico, 1 – 10023 Chieri (To) – tel. 011 94291 – C.F. e P.I. 06827170017***

**INFORMAZIONE PER LA STAMPA**

**Saper gestire le proprie tensioni per vivere meglio i rapporti con l’ambiente che ci circonda**

***Un progetto del Coordinamento aziendale sulla valutazione del rischio stress lavoro correlato***

Stare meglio con se stessi per poter vivere meglio l’ambiente di lavoro e quello familiare; in una sola parola, vivere meglio e con consapevolezza ogni aspetto relazionale della nostra vita. Non una cura e nemmeno una ricetta ma uno studio con un intervento mirato sui lavoratori dell’Asl TO5 maggiormente esposti al rischio di stress correlato. Una metodologia che influisce positivamente sul benessere personale del lavoratore e, di qui, sul benessere organizzativo.

“Perché – come spiegano **Marina Farri, Aida Pironti, Alberto Mocellini, Gerardantonio Coppola, Carlo Sala, Maria Grazia Cifaldi, Maurizio Presutti, Francesco Mazzocchi, Marta Avalle** componenti del coordinamento aziendale sulla valutazione del rischio stress lavoro correlato -. Le situazioni di stress possono nascondere situazioni di disagio organizzativo”.

Il progetto che ha per titolo “Liberi di vivere, liberi di essere, incontrare le emozioni e la calma interiore attraverso la Mindfulness” ha coinvolto in modo particolare gli sportellisti del front-office e coinvolgerà i dipendenti dei pronto soccorso e della salute mentale.

“La nostra azienda sanitaria ha messo in campo risorse per affrontare la tematica dello stress correlato e del benessere organizzativo – continuano i componenti del gruppo -. Gli operatori che vogliono aderire al programma si riuniscono in un focus group dal quale, attraverso il confronto, si cerca di far emergere le criticità ma vengono anche trasmessi stimoli attinenti ad ambiti di alcune problematiche come quello della percezione che l’operatore ha dell’ambiente di lavoro e di come si sente visto dall’azienda. Al termine del percorso sono gli stessi lavoratori che hanno elencato proposte migliorative. Alcune fattibili, altre meno realizzabili ma, ed è proprio uno degli obiettivi, è importante far emergere l’aspetto positivo dell’ambito che ci vede protagonisti”.

Il progetto è durato sei mesi nei quali i lavoratori hanno anche preso parte ad un programma di Mindfulness. Si tratta di una tecnica che consente di aumentare i propri livelli di consapevolezza, può potenziare la creatività oltre a diminuire lo stress e migliorare la concentrazione.

“Partendo da concetto che il benessere è contagioso, il progetto ha dato ottimi risultati sia sul posto di lavoro sia nell’ambito degli affetti – hanno detto i componenti del gruppo che hanno consegnato alla Direzione generale un report dettagliato -. Pensiamo di proseguire su questa strada cercando di coinvolgere un numero sempre maggiore di lavoratori affinchè la diminuzione dello stress affiancato all’organizzazione del lavoro possano contribuire al benessere psicofisico del lavoratore stesso con il recupero della consapevolezza e del senso di sé e, di qui al benessere organizzativo dell’Azienda”.

“Il lavoro del coordinamento agisce al fine di limitare la tensione che si può venire a generare sul posto di lavoro – afferma **Massimo Uberti** Direttore generale dell’Asl TO5 -. Chi in un modo e chi in un altro siamo tutti sottoposti a pressioni di vario genere. Trovare accorgimenti o modalità per poter lavorare con più serenità gestendo le tensioni è importante soprattutto per chi, nelle nostre strutture, vive a diretto contatto con cittadini e pazienti”.

Chieri, 15 aprile 2016

Ufficio stampa

Claudio Risso – 335/6817209

risso.claudio@aslto5.piemonte.it