



## **FOCUS GROUP PARLIAMO DEL BURNOUT**

Il burnout è una sindrome legata allo Stress Lavoro Correlato, riconosciuta dall'Oms (Organizzazione Mondiale Sanità). Questa sindrome comporta nel lavoratore l'esaurimento delle proprie risorse psicofisiche e sintomi psicologici negativi (nervosismo, apatia, demoralizzazione, irrequietezza) che possono associarsi a problematiche fisiche (disturbi del sonno, cefalee, disturbi allo stomaco, disturbi gastrointestinali...)

Quali le principali cause?

- Carichi e ritmi di lavoro eccessivi e protratti nel tempo
- Mancanza di controllo del proprio lavoro
- Tensione tra i colleghi e clima organizzativo non supportivo
- Insicurezza lavorativa o mancanza di riconoscimento per il proprio lavoro
- Lavoro monotono e ripetitivo
- Ambiente di lavoro caotico e con pressioni eccessive (nel nostro settore possiamo parlare di pressioni di carattere commerciale)

Le principali manifestazioni della sindrome da burnout sono:

- Senso di esaurimento
- Aumento della distanza mentale dal proprio lavoro
- Ridotta efficacia professionale

È importante precisare che il burnout è una condizione che si riferisce esclusivamente al contesto lavorativo e non riguarda altre aree della vita.

Per rilevare questi aspetti sono stati attivati i FOCUS GROUP, disposti dalle normative vigenti, con una fase di ascolto di Gruppi Omogenei di Lavoratori (GOL), che potranno evidenziare tutti i fattori di rischio stress su due macrotemi:

- ◆ **CONTESTO LAVORATIVO.** È la fotografia dell'organizzazione aziendale: cultura aziendale, sistema di comunicazione, formazione del personale, sistema di incentivazione e valutazione, percezione del ruolo, problematiche ecc...
- ◆ **CONTENUTO DEL LAVORO.** È la fotografia della struttura lavorativa: organici, carichi e ritmi di lavoro, pressioni commerciali, orari, gestione ferie, ambiente di lavoro e attrezzature, corrispondenza tra competenze e requisiti

professionali richiesti ecc...

È bene precisare che sarà GARANTITA LA PRIVACY mediante una società terza esterna al gruppo, COM Metodi S.p.A., che avrà l'obbligo di tutelarla come già avvenuto in passato.

È importante partecipare ed evidenziare quali sono i fattori di contesto e contenuto lavorativo che quotidianamente si vivono come problemi per poterli affrontare.