

Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda

Indice

1. Il benessere psicologico come asset imprescindibile: parola ai dati
2. Il ruolo di Mindwork e il Mental Well-being Council
3. Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda

1) Il benessere psicologico come asset imprescindibile: parola ai dati

Eventi imprevisti, fenomeni di incertezza e profonde trasformazioni sociali. Quella attuale è una realtà complessa e in continuo mutamento che mette a dura prova l'equilibrio e il benessere di milioni di persone nel mondo. Mai come negli ultimi anni, infatti, si è resa evidente la centralità della dimensione psicologica in ogni sfera della vita. Anche e soprattutto in quella lavorativa.

Attualmente, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ogni anno nel mondo si perdono circa 1000 miliardi di dollari a causa di ansia e depressione. Un costo che riflette le 12 miliardi di assenze annue dal lavoro legate al malessere psicologico.

Sono stress e burnout gli attori principali di questo scenario, sempre più diffusi e in forte crescita. Una recente indagine del Future Forum rivela che a livello globale il 42% dei lavoratori e delle lavoratrici ha sperimentato gli effetti del burnout durante lo scorso anno. Stime, queste, che risultano ancora più alte nel nostro Paese. Secondo l'edizione 2022 dell'Osservatorio sul benessere psicologico nelle aziende italiane promosso da Mindwork e BVA-Doxa, infatti, il 60% delle persone a lavoro ne ha riferito almeno un sintomo.

Tali fenomeni hanno una forte ripercussione sia a livello personale che lavorativo.

La diminuzione dell'engagement e della performance, unita all'assenteismo e al turnover, rappresentano infatti problematiche sentite ad ogni livello della struttura organizzativa, impattando negativamente la crescita e lo sviluppo delle aziende.

Una responsabilità che si estende, anche e soprattutto, a chi esercita ruoli di leadership.

A sostenerlo è anche la stessa OMS che nel 2023, per la prima volta nella storia, ha raccomandato la formazione di manager e dirigenti per la prevenzione di ambienti di lavoro stressanti. I leader e le leader di tutte le organizzazioni hanno dunque la responsabilità di promuovere ambienti di lavoro sani e sicuri, anche dal punto di vista psicologico.

Non sorprende. Secondo stime pubblicate da Forbes, infatti, il 69% delle persone ritiene che il proprio responsabile influenzi la propria salute psicologica tanto quanto il partner, e di più del proprio terapeuta.

Mindwork S.r.l. Società Benefit

Sede Legale: Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano

Sede Operativa: Piazza Santo Stefano, 10 20122 Milano

Capitale sociale € 13.797,01 i.v. P.IVA 10719170960 REA MI - 2552219

PEC mindwork@legalmail.it

Inoltre, un HR su 3 riferisce che la mancanza di ascolto da parte della leadership sia uno dei principali fattori di malessere nei contesti di lavoro.

Si tratta dunque di uno scenario complesso e articolato in cui si rende evidente il ruolo centrale di leader e aziende nella promozione del benessere psicologico. Prestare attenzione ai bisogni e ai vissuti delle proprie persone, accogliere le loro necessità, ed essere consapevoli dell'importanza della dimensione mentale costituiscono valori fondamentali per favorire organizzazioni a misura di benessere psicologico. Aziende in cui la salute psicologica sia promossa e normalizzata. È questo il punto di partenza per crescere in maniera sostenibile e contribuire al benessere delle proprie persone e, di conseguenza, a quello dell'intera società.

2) Il ruolo di Mindwork e il Mental Well-being Council

Alla luce di questo scenario e in virtù del lavoro che ogni giorno svolgiamo per potenziare la consapevolezza sul benessere psicologico insieme alle aziende, abbiamo ideato e promosso “Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda”.

Un documento nato grazie al contributo del Mental Well-being Council, il Board voluto da Mindwork per coinvolgere aziende sensibili al tema e creare sinergie di valore, a partire dalla condivisione di visioni e competenze.

Il Manifesto si pone l'obiettivo di tracciare il futuro della dimensione umana a lavoro. Promuove una cultura organizzativa inclusiva della sfera mentale attraverso allineamento valoriale, condivisione di intenti e impegno concreto e diffuso tra le aziende firmatarie.

Parallelamente, vuole essere un'occasione di scambio e crescita reciproca, offrendo indicazioni e best practice utili a raggiungere l'obiettivo del pieno benessere psicologico.

Un benessere che dev'essere sì personale, ma anche organizzativo. Un benessere che deve necessariamente partire “dalla testa” e coinvolgere la leadership, ma anche rendere protagoniste le singole persone. Nonché uscire dai confini dell'azienda e avere un impatto positivo su tutta la società.

Per questo motivo, “Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda” si articola lungo i tre principali soggetti di questo processo: persona, leadership e società. Soggetti che l'azienda ha la possibilità e la responsabilità di coinvolgere, attivare e supportare, facendosi promotrice e portavoce di una cultura inclusiva della dimensione mentale.

Mindwork S.r.l. Società Benefit

Sede Legale: Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano

Sede Operativa: Piazza Santo Stefano, 10 20122 Milano

Capitale sociale € 13.797,01 i.v. **P.IVA** 10719170960 **REA** MI - 2552219

PEC mindwork@legalmail.it

3) Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda

Ci impegniamo affinché il futuro delle aziende sia a misura di benessere psicologico. Un benessere che dev'essere sì personale, ma anche organizzativo. Un benessere che deve necessariamente partire "dalla testa" e coinvolgere la leadership, ma anche uscire dai confini dell'azienda e avere un impatto positivo su tutta la società.

Per questo motivo, *"Be Mindful: il Manifesto per il benessere psicologico in azienda"* si articola lungo i tre principali soggetti di questo processo: persona, leadership e società. Soggetti che l'azienda ha la possibilità e la responsabilità di coinvolgere, attivare e supportare, facendosi promotrice e portavoce di una cultura inclusiva della dimensione mentale.

Persona

Promuoviamo il benessere psicologico dei singoli, consapevoli e rispettosi delle tante e diverse sfaccettature, bisogni e vissuti di ogni persona.

1. Benessere a 360 gradi: consideriamo il benessere psicologico come parte integrante di un più ampio concetto di salute, che, come riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non una semplice assenza di malattia". Riteniamo infatti che non possa esistere benessere psicologico senza benessere fisico, relazionale e finanziario e ci impegniamo pertanto a promuovere ognuna di queste dimensioni.

2. Consapevolezza: consideriamo la consapevolezza *conditio sine qua non* per favorire il benessere psicologico. Per questa ragione, ci impegniamo a promuoverla, attraverso iniziative che offrano alle persone strumenti per conoscersi e prendere coscienza dei propri vissuti e meccanismi interni. Consci che persone autoconsapevoli sono persone mature, in grado di autoregolare le proprie emozioni e di affrontare le sfide mettendo in campo le proprie risorse.

3. Person Integration: riteniamo che le persone siano sfere, non spicchi. Fatte di ruoli di vita e lavoro, sì, ma anche portatrici di vissuti psicologici, emozioni e bisogni. Guardiamo pertanto alle persone nella loro interezza, impegnandoci a promuovere iniziative che le facciano sentire "intere" e che permettano loro di conciliare non solo i propri ruoli e impegni di vita, ma anche le proprie necessità interne.

4. Equilibrio: sappiamo che il benessere psicologico è una questione di equilibrio. E che l'equilibrio è tale perché lo si può - a volte - anche perdere. Lavoriamo affinché ogni persona possa trovare e mantenere il proprio, ma ci impegniamo anche affinché chi lo perde possa percepire l'azienda come rete di supporto e sostegno, e non come ostacolo.

5. Unicità: favoriamo l'espressione dell'unicità di ogni persona promuovendo un clima di accoglienza e integrazione. Riteniamo che ogni persona abbia caratteristiche, punti di forza e inclinazioni che vanno accolti e coltivati e che possono essere messi a sistema. Diamo pertanto spazio all'espressione di sé e ci

Mindwork S.r.l. Società Benefit

Sede Legale: Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano

Sede Operativa: Piazza Santo Stefano, 10 20122 Milano

Capitale sociale € 13.797,01 i.v. P.IVA 10719170960 REA MI - 2552219

PEC mindwork@legalmail.it

impegniamo per favorire ogni giorno un luogo di lavoro in cui ogni persona si senta a suo agio nella propria autenticità.

Leadership

Promuoviamo il benessere psicologico di manager e responsabili, consapevoli che non sia possibile far star bene - e far lavorare bene - le proprie persone se, per primi e per prime, non si sta bene. Contribuiamo a diffondere uno stile di leadership a misura di benessere psicologico, che possa favorire, con un processo top-down, il benessere di tutta l'organizzazione.

1. Autoconsapevolezza: favoriamo l'autoconsapevolezza di manager e responsabili consci del fatto che sia il punto di partenza dell'esercizio della leadership. Vogliamo liberare il potenziale creativo di emozioni e vissuti psicologici, facendo in modo che il management si prenda in primis cura di sé e riconosca questi momenti come parte essenziale per la propria efficacia di ruolo.

2. Riconoscimento: lavoriamo affinché manager e responsabili siano consapevoli della complessità umana, l'accolgano e ne integrino la dimensione mentale all'interno dei processi e dell'operatività quotidiana, riconoscendone non solo la presenza ma anche l'importanza in ottica di risultati e performance.

3. Sicurezza psicologica: lavoriamo affinché l'espressione e il racconto di idee, opinioni e considerazioni personali all'interno dei team siano facilitati e promossi attivamente. Ci impegniamo a favorire una cultura organizzativa che condanni apertamente comportamenti non in linea con questa impostazione, consci del fatto che per garantire sicurezza psicologica sia necessario adottare una ferma posizione.

4. Perno relazionale: incentiviamo manager e responsabili a investire nella relazione con le proprie persone, consapevoli che questa sia un elemento fondamentale per costruire e mantenere il benessere psicologico del team. Ci impegniamo a favorire la creazione e il mantenimento di relazioni di qualità, utili non solo alla libera circolazione di feedback e idee, ma anche a un clima di fiducia e ascolto.

5. Senso del limite: supportiamo manager e leader nella definizione di limiti e confini e siamo al loro fianco nell'affrontare situazioni di difficoltà che coinvolgono le loro persone. Sappiamo che promuovere una leadership a misura di benessere psicologico non significa chiedere loro competenze psicologiche. Per questo, ci impegniamo a definire insieme a loro i processi più adeguati a gestire - insieme - la dimensione mentale a lavoro.

Mindwork S.r.l. Società Benefit

Sede Legale: Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano

Sede Operativa: Piazza Santo Stefano, 10 20122 Milano

Capitale sociale € 13.797,01 i.v. P.IVA 10719170960 REA MI - 2552219

PEC mindwork@legalmail.it

Società

Promuoviamo il benessere psicologico della società tutta, consapevoli della responsabilità che, come aziende, abbiamo da questo punto di vista. Ci impegniamo ad essere sostenibili da un punto di vista umano e sociale, consci che le nostre persone sono cittadini e cittadine che fanno parte di una comunità.

1. Incertezza: consapevoli della forte incertezza che domina i nostri tempi, siamo altresì coscienti del suo impatto sul benessere psicologico delle persone, specialmente in termini di vissuti d'ansia. Lavoriamo pertanto per mitigarla, impegnandoci per garantire alle nostre persone le informazioni di cui hanno bisogno e gli strumenti per gestirne l'impatto dell'incertezza sul proprio benessere psicologico.

2. Cambiamento climatico: consapevoli del cambiamento climatico in atto, siamo altresì consci del suo impatto sul benessere psicologico delle persone, specialmente in termini di eco-ansia e solastalgia. Lavoriamo pertanto per mitigare questi vissuti, impegnandoci concretamente per essere un'azienda sostenibile sia da un punto di vista ambientale che umano.

3. Progresso tecnologico: consapevoli dei cambiamenti rapidi e costanti che dominano i nostri tempi, siamo altresì coscienti del loro impatto sul benessere psicologico delle persone, anche quando questi si caratterizzano in accezione di sviluppo positivo. Promuoviamo pertanto le capacità di adattamento delle nostre persone, consci di quanto la flessibilità sia un elemento essenziale dello stare bene.

4. Benessere civico - il ruolo del contesto: siamo consapevoli che il contesto incerto e rapidamente mutevole di oggi pone le persone di fronte a sfide ed ostacoli il cui impatto sul benessere psicologico può essere mitigato ma non eliminato.

Nel rispetto delle difficoltà dei singoli, riconosciamo pertanto il ruolo delle variabili sistemiche e le difficoltà endogene che lo specifico scenario porta con sé, coscienti che vanno conosciute e capite per poter essere affrontate.

5. Benessere civico - il ruolo della persona: riconosciamo il ruolo che la singola persona ha nei confronti del contesto e il suo possibile impatto positivo sullo stesso. Ci impegniamo pertanto a consapevolizzare, far crescere e far star bene le nostre persone, affinché siano cittadini e cittadine rispettosi e in salute, che possano così contribuire attivamente al benessere dell'intera società.

Mindwork S.r.l. Società Benefit

Sede Legale: Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano

Sede Operativa: Piazza Santo Stefano, 10 20122 Milano

Capitale sociale € 13.797,01 i.v. P.IVA 10719170960 REA MI - 2552219

PEC mindwork@legalmail.it