

# BENESSERE ED EFFICIENZA IN AZIENDA

Le persone sono l'elemento chiave per il raggiungimento  
degli obiettivi aziendali e la motivazione  
ha un impatto fondamentale sui risultati di business



---

**voxmentis**  
STUDIO DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA

## Benessere ed Efficienza in Azienda

Il progetto ha come finalità il potenziamento del benessere, la prevenzione al burnout e il miglioramento del clima organizzativo, lavorativo e relazionale.

L'obiettivo è quello di poter affrontare al meglio **situazioni lavorative complesse**, creare nuove strategie e incrementare la produttività.

I sentimenti legati al lavoro influenzano inevitabilmente i sentimenti verso l'organizzazione e viceversa. Il benessere organizzativo si riferisce alla capacità di un'organizzazione di promuovere di **mantenere il più alto grado di benessere fisico, psicologico e sociale** dei lavoratori in ogni tipo di occupazione.

La sindrome di **bornout è una patologia derivante dallo stress indotto da un eccessivo carico di lavoro**; tale patologia, se non trattata, porta il soggetto ad un lento logoramento psicologico dovuto all'impossibilità di liberarsi dallo stress accumulato.

La soddisfazione lavorativa è una variabile che **influenza direttamente diversi comportamenti di performance** e outcomes organizzativi.

## Engagement

La misura in cui le persone sono coinvolte in prima persona nel successo dell'azienda

L'organizzazione deve lavorare per sviluppare coltivare **L'Engagement** che richiede un rapporto bidirezionale tra lavoratore e datore di lavoro. La performance di un'azienda **dipende dunque dalle persone che ci lavorano**, infatti, il modo in cui le persone si comportano avrà un impatto positivo o negativo sul business dell'azienda.

**L'Engagement** è uno stato di impegno intellettuale ed emozionale che è una persona garantisce ad un gruppo o un'organizzazione e quindi un **atteggiamento positivo** del dipendente verso l'organizzazione i suoi valori.

## FLOW AT WORK

È necessario che le aziende puntino al raggiungimento del FAW, flow at work, poiché la possibilità di esperire il faw può ridurre la percezione di malessere psicofisico, prevenire l'esaurimento e potenziare le successive prestazioni lavorative.



## Destinatari del progetto

I destinatari di questo progetto sono tutti/e i/le lavoratori/lavoratrici dell'azienda e i dirigenti.

La **finalità** dell'intervento è **incrementare il benessere** dei lavoratori e quello aziendale, migliorare il clima nell'azienda e identificare eventuali fattori di stress e sintomi legati alla sindrome di burnout al fine di superarli.

Gli **obiettivi specifici** si riferiscono a **migliorare il clima interno**, promuovere fattori protettivi dello stress lavorativo, aumentare l'efficienza e l'efficacia e sviluppare nuovi codici comunicativi e relazionali.

La **metodologia utilizzata** fa riferimento ad un **approccio integrato** che considera il lavoratore sia come singolo individuo sia come membro di un gruppo.

• **Educazione Socio-Affettiva o Socio-Emotiva** - è un metodo educativo inerente lo sviluppo della conoscenza di sé e delle proprie emozioni atto al miglioramento delle relazioni eterodirette. Questa metodologia promuove l'autostima e apporta un miglioramento mediante lo sviluppo personale e sociale. Ha l'obiettivo di migliorare nell'individuo l'autoconsapevolezza e facilitare nel gruppo la comunicazione tra i membri.

• **Colloquio Motivazionale** - questo approccio è caratterizzato dalla breve durata, compresa tra i due e i sei incontri. Questo approccio incoraggia il soggetto a identificare e definire i propri problemi, inoltre incrementa la consapevolezza e l'autoefficacia. Il principio di questa metodologia è basato sulla persuasione nel paziente del fatto che il cambiamento è raggiungibile e vantaggioso.

• **Coaching**: è una strategia di formazione che considera il soggetto come unico, particolare, con delle potenzialità non espresse ma latenti. Questa tecnica ha la finalità di sviluppare un cambiamento che potenzia e fornisce gli strumenti necessari all'identificazione degli obiettivi per poter rafforzare l'efficacia e la prestazione dell'individuo.

• Nell'eventualità di un riscontro di relazioni tese e poco serene tra i lavoratori dell'azienda, il progetto prevede anche uno spazio di lavoro con il gruppo: l'attività proposta è quella di **Team Building**, un momento di condivisione tra i dipendenti che mira a migliorare la comunicazione e l'integrazione tra lavoratori che svolgono mansioni diverse, il tutto per aumentare la produttività e la motivazione dei dipendenti.

“Le aziende hanno oggi la necessità di massimizzare il contributo delle risorse ricercando la motivazione e l'impegno massimo di tutti i collaboratori”







**SILVIA CAMBIANICA**  
PEDAGOGISTA  
T. +39 328 6077207  
silvia.cambianica@voxmentis.it

## Dott.ssa Silvia Cambianica

Pedagogista  
Esperta nella Relazione di Aiuto

Laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università degli Studi di Bergamo Facoltà di scienze umane e sociali, ho conseguito un secondo titolo in scienze pedagogiche e sono specializzata in consulenza pedagogica.

Dopo la laurea, ho frequentato un Master in "Consulenza Pedagogica Familiare, Giuridica e Scolastica" presso la Scuola di formazione per la Consulenza Tecnica Pedagogica Form Action in partnership con AINSPED e Forma Mentis, e il corso di perfezionamento professionale in consulenza pedagogica "Esperto nella relazione di aiuto", rilasciato da OIDA ente accreditato dal M.I.U.R.

Sono in formazione come psicologa clinica e dinamica.

"La felicità sul posto di lavoro aumenta il successo e le prestazioni lavorative".



**MARTINA COMETTI**  
PSICOLOGA  
T. +39 345 2230158  
martina.cometti@voxmentis.it

## Dott.ssa Martina Cometti

Psicologa iscritta all'Albo degli Psicologi dell'Ordine della Regione Lombardia (n.24032)

Laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca, ho conseguito un secondo titolo di specializzazione in Psicologia Clinica e Neuropsicologia nel Ciclo di Vita presso la medesima Università.

Attualmente sono iscritta alla Scuola di Psicoterapia Relazionale Integrata di Bergamo e Milano (SPI) per ottenere il titolo di Psicoterapeuta.

Collaboro da diversi anni come Psicologa Clinica tirocinante presso l'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, in particolare nel Centro Psico Sociale (CPS) di Boccaleone, dove mi occupo di effettuare colloqui psicologici, somministrazione di test, valutazioni psicodiagnostiche e di affiancare gli psicoterapeuti nella gestione di gruppi di sostegno alle famiglie dei pazienti del centro.

Possono essere previsti dei rischi in questo progetto: la presenza di periodi critici o di tensione nell'azienda, la rinuncia a partecipare al progetto da parte dei lavoratori, una scarsa motivazione o anche la presenza di pregiudizi nei confronti della figura degli specialisti.

“Il lavoro è situato in un contesto sociale e le caratteristiche del contesto agiscono principalmente i loro effetti sui gruppi e sugli individui”

---

cit. Wharton

STUDIO PSICOLOGICO E PEDAGOGICO  
**VOX MENTIS**  
di Silvia Cambianica e Martina Cometti

Via Bianzana n.68B  
24124 Bergamo - BG

T. +39 328 6077207  
[www.voxmentis.it](http://www.voxmentis.it)

