

La valutazione rischio stress lavoro-correlato nella Giunta Regionale:

COSA È STATO FATTO

Prima fase - osservazione e raccolta dei dati (a cura dell'Ufficio prevenzione e protezione)

1. Raccolta documentale: calcolo di indicatori oggettivi (eventi sentinella) in periodo di osservazione di tre anni (i dati utilizzati per il calcolo degli indicatori sono stati forniti dall'ex servizio Risorse Umane)
2. Indagine campionaria: somministrazione di questionari ad un gruppo (campione) di dipendenti della Giunta Regionale. Il questionario/check list, redatto dall'Inail, ha permesso di calcolare alcuni indicatori di stress attraverso i fattori "analisi del contesto" e "analisi del contenuto" del lavoro.

Seconda fase - integrazione qualitativa (progetto QSS ossia Qualità Salute e Sicurezza) (a cura della consulente dr.ssa Flavia Margaritelli, psicologa del lavoro)

3. Successivo approfondimento dei fattori analisi del contenuto (attraverso interviste semi-strutturate individuali) e del contesto (attraverso focus group) e colloqui diretti con Dirigenti e/o Direttori (interviste in profondità).

I risultati dell'indagine sono riportati in un documento redatto dalla dr.ssa Margaritelli e approvato con Determinazione SG/112 del 23.12.2013, dal datore Unico di lavoro per la Giunta Regionale. Tale documento è allegato, quale parte integrante, al Documento di Valutazione dei Rischi redatto ai sensi del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.

Per rendere partecipi i dipendenti di quanto emerso dall'analisi dei dati, sono state organizzate 7 edizioni di giornate seminariali (a L'Aquila, Avezzano e Pescara) nel corso delle quali sono state illustrate la metodologia utilizzata per l'indagine, nonché i risultati. Il materiale informativo sull'indagine e una sintesi della relazione sono disponibili sul link

<http://www.regione.abruzzo.it/sicurezzaLavoro/index.asp?modello=corsi&servizio=xList&stileDiv=mono&template=default&msv=attivit3>

Nel documento menzionato sono riportate anche proposte di "azioni correttive" finalizzate, per quanto possibile, a eliminare o ridurre le criticità emerse.

In questo ambito si colloca la giornata formativa dal titolo: *Introduzione alle tecniche nella gestione dello stress e prevenzione dei conflitti relazionali sui luoghi di lavoro.*

SCHEDA Giornata formativa

TITOLO: INTRODUZIONE ALLE TECNICHE NELLA GESTIONE DELLO STRESS E
PREVENZIONE DEI CONFLITTI RELAZIONALI SUI LUOGHI DI LAVORO

orario : 9,30 - 13,30.

Destinatari : tutti i dipendenti della Giunta Regionale.

Obiettivi: attraverso un percorso teorico-pratico i partecipanti saranno in grado di apprendere le tecniche basilari utili per trasformare lo stress a vantaggio del proprio lavoro e apprendere modalità comportamentali efficaci per prevenire le relazioni conflittuali sui luoghi di lavoro.

Programma:

- raccolta delle aspettative dei partecipanti al corso;
- esercitazione: misuriamo lo stress quando il contesto non aiuta. Il processo di rielaborazione dello stimolo stressante (stressor, stress, eustress, distress);
- autodiagnosi sulla gestione del tempo, individuare le priorità, organizzare una giornata tipo perché sia efficiente;
- esercitazione: misuriamo la nostra resilienza;
- cenni generali per un piano di azione per la gestione dello stress personale, (focalizzazione delle proprie risposte soggettive, aumentare la propria consapevolezza, conoscere la tecnica della visualizzazione guidata, ri-orientare le proprie emozioni negative, il potere della respirazione, sperimentare tecniche di rilassamento veloce, cenni sulle strategie cognitivo-comportamentali maggiormente idonee);
- sviluppare resilienza in gruppo: esercitazione;
- gestire con efficacia le relazioni con colleghi e collaboratori, saper dire no salvaguardando le relazioni, aumentare la propria efficacia curando la propria comunicazione, l'ascolto emozionale, problem solving in gruppo, l'assertività e la gestione delle interruzioni e degli imprevisti.

Docente: dott.ssa Flavia Margaritelli, Psicologa del lavoro