

## Prevenite i rischi per la salute

Le malattie causate da un carico di lavoro eccessivo non sono un segno di debolezza. La prevenzione è fondamentale per garantire la salute duratura dei collaboratori. Gli obiettivi economici possono essere raggiunti solo se il personale è in grado di impegnarsi al massimo.

### Cosa potete fare per la salute dei vostri collaboratori?

#### 1. Riconoscere

Efficienza fisica ed equilibrio psichico non devono essere dati per scontati. Per prestare un buon lavoro a lungo termine è necessario essere sani e motivati. Pertanto Vi invitiamo a riconoscere e dare importanza alla salute dei collaboratori.

#### 2. Sensibilizzare

Utilizzate il manifesto «Carico di lavoro eccessivo?» (scaricabile all'indirizzo [www.holzbau-vital.ch/caricodilavoro](http://www.holzbau-vital.ch/caricodilavoro)) per sensibilizzare i collaboratori alle malattie legate allo stress. Aggiornatevi. Holzbau Vital offre corsi per i superiori sul tema della salute in collaborazione con degli esperti.

#### 3. Parlarne

Una o due volte all'anno parlate del tema del lavoro e della salute con i singoli collaboratori o con il team. Chiedete cosa va bene, ma anche dove sono i problemi. Parlate dello stato d'animo personale dei collaboratori. (ad es. con l'aiuto dei documenti «Scheda di fissazione degli obiettivi» e «Feedback dei collaboratori» e [www.gav-holzbau.ch/i](http://www.gav-holzbau.ch/i))

Desiderate maggiori informazioni su Holzbau Vital o volete fissare un colloquio di consulenza personale? Siamo sempre a disposizione.

Contattateci.

#### Contatto

Holzbau Schweiz  
Geschäftsstelle Holzbau Vital  
Schaffhauserstrasse 315  
8050 Zürich

Tel. +41 (0)44 253 63 86

[vital@holzbau-schweiz.ch](mailto:vital@holzbau-schweiz.ch)  
[www.holzbau-vital.ch](http://www.holzbau-vital.ch)

#### Holzbau Vital

Proteggere i collaboratori dagli infortuni sul lavoro e dai rischi per la salute: è questo l'obiettivo di Holzbau Vital. La soluzione settoriale garantisce un supporto pratico per installare un sistema di sicurezza ben ancorato all'interno dell'azienda e offre sostegno nei corsi di formazione e nell'attuazione di misure adeguate. I collaboratori sani e soddisfatti sono la base per il successo delle aziende e per il futuro delle costruzioni in legno.

#### Impressum

**Editore**  
Holzbau Vital

**Ideazione/testi**  
open up AG für Kommunikation  
und PR, Zurigo

**Design**  
Source Associates AG,  
Zurigo

## Carico di lavoro eccessivo? State attenti ai vostri collaboratori!



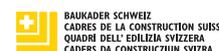
### La situazione vi è familiare?

«Le prestazioni del mio collaboratore sono notevolmente calate.»

«Spesso nel team regna il nervosismo.»

«Il mio collaboratore compie sempre più spesso degli errori.»

**In tal caso è giunto il momento di preoccuparsi della salute dei vostri collaboratori.**



holzbauvital

# La salute nel settore delle costruzioni in legno

Il tema della salute non è certo secondario e merita la Vostra attenzione. Infatti anche i costruttori in legno non sono immuni dalle conseguenze dello stress come insonnia, problemi alla schiena, dipendenze, ansie e depressioni.

È necessario intervenire, come dimostra l'inchiesta condotta tra 60 responsabili della sicurezza nel 2016: i collaboratori soffrono a causa delle frequenti interruzioni, del lavoro fisicamente pesante e pericoloso e dei tempi stretti nelle giornate di lavoro prolungate. In combinazione con altre circostanze della vita privata e problemi, questa situazione può danneggiare la salute mentale e fisica e a lungo andare provoca calo delle prestazioni, infortuni e malattie.

Questo opuscolo si rivolge a voi in quanto superiori, e vi aiuta a

- parlare del tema della salute,
- individuare le situazioni problematiche dal punto di vista della salute e i campanelli di allarme in azienda,
- valutare la necessità di intervento ed entrare in gioco tempestivamente

## Vantaggi per la vostra azienda:

- collaboratori motivati e impegnati
- personale più efficiente
- maggiore fidelizzazione dei collaboratori e minore fluttuazione
- riduzione delle assenze per motivi di salute e infortuni
- riduzione dei costi legati alla malattia

# Riconoscere i segnali

Quanto prima si riconoscono i problemi di salute e si adottano misure di supporto, tanto più facilmente si possono evitare le assenze dal lavoro.

## I seguenti cambiamenti nel comportamento possono costituire dei campanelli di allarme per l'individuazione anticipata. Non sottovalutate questi segnali e parlatene.

- Comportamento sul lavoro:** aumento delle assenze, scarsa puntualità e interruzione del lavoro
- Prestazioni:** prestazioni altalenanti, calo della concentrazione e della qualità del lavoro, inaffidabilità, maggiore tendenza a dimenticare le cose
- Comportamento sociale:** tendenza a chiudersi in se stessi, maggiore diffidenza, comportamento aggressivo e collerico, molti conflitti con i colleghi e i clienti
- Sentimenti:** atteggiamento abbattuto, spossatezza, rassegnazione e disinteresse, paure (ad es. paura di fallire), irritabilità, euforia, tendenza a spaventarsi senza motivo
- Sintomi fisici:** tendenza a lamentarsi più frequentemente per disturbi fisici, stanchezza, scarsa energia, vertigini, sudorazione, nervosismo e irrequietezza
- Comportamento quotidiano:** cambiamento nell'aspetto (ad es. occhiaie, abiti sporchi, scarsa pulizia, barba incolta, pallore), consumo visibile di alcol o medicinali

# Intervenite tempestivamente

Attivatevi anche prima che il collaboratore cambi inspiegabilmente abitudini o comportamenti.

## Anche se non siete certi della pressione cui è sottoposto il collaboratore, è consigliabile intervenire:

- Cercate di **parlare quanto prima** col collaboratore. Nel farlo, parlate dei cambiamenti di cui vi siete accorti.
- Approfondite anche la situazione lavorativa e le possibili fonti di stress. Mostratevi **comprensivi** e supportate **approcci risolutivi concreti**.
- Lasciate la **terapia agli esperti**, però accennate ai centri di consulenza interni o esterni che potrebbero essere coinvolti (ad es. medico, consulenza sociale, psicologo specializzato). Concordate insieme la procedura concreta e le misure da adottare.
- Fissate l'appuntamento per un **colloquio successivo**.

La salute dei collaboratori non è certo secondaria. Prestate attenzione. Il Segretariato centrale di Holzbau Vital può offrirvi un supporto competente.

## Contatti e altre informazioni

Sul sito web di Holzbau Vital potrete trovare contatti e offerte di sostegno.

[www.holzbau-vital.ch/caricodilavoro](http://www.holzbau-vital.ch/caricodilavoro)