



## Prevenzione dello stress con PMI-vital

Lo stress rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per la salute fisica, psichica e sociale della nostra società.

Si verifica una situazione di **stress** quando fra le esigenze e le sollecitazioni interne ed esterne da un lato e le risorse interne ed esterne dall'altro lato si viene a creare uno squilibrio a livello fisico, psichico e sociale. (Schmitzer, 2003 & Jerusalem, 1990)

Sul posto di lavoro esistono esigenze e sollecitazioni che per la maggior parte delle persone interessate e con grande probabilità fanno scaturire uno squilibrio di questo genere e che rappresentano pertanto un potenziale pericolo per la salute dei collaboratori. PMI-*vital* vi permette di accedere a moduli di comprovata efficacia, studiati per analizzare e ottimizzare in modo mirato i carichi e le sollecitazioni presenti nella vostra azienda.

Tuttavia, la quotidianità lavorativa non sarà mai priva di carichi e sollecitazioni, i quali non fanno perdere l'equilibrio fintantoché possono essere affrontati con le risorse adeguate (cfr. definizione di stress). In questo caso, la situazione non è vista come una minaccia, anzi, è percepita come una sfida. Le risorse, tuttavia, non servono solo a superare momenti di carico e sollecitazione eccessiva. Possono avere un effetto diretto e positivo anche sul benessere o agire indirettamente, impedendo che si vengano a creare delle situazioni a rischio. La promozione mirata delle risorse assume pertanto un'importanza fondamentale nella prevenzione dello stress e al contempo rappresenta uno dei temi centrali di PMI-*vital*. Ecco perché questo argomento è al centro dell'attenzione anche nei moduli di analisi e misure.

**Se vi prefissate l'obiettivo di creare un'azienda sana con l'aiuto di PMI-*vital*, contribuite anche alla prevenzione dello stress fra i collaboratori.**

### **Moduli di PMI-*vital* particolarmente raccomandati per la prevenzione dello stress:**

- Gestione dello stress
- Circolo della salute
- Sondaggio fra i collaboratori
- PSA in quanto compito dirigenziale
- Misure tratte dal modulo Organizzazione del lavoro
- Lavoro di team