



«Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» nell'Oberland bernese

UNA BUONA PIANIFICAZIONE RIDUCE GLI INFORTUNI IN MONTAGNA

La «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» che si terrà il 26 agosto 2016 a Frutigen è un evento di prevenzione degli infortuni orientato alla pratica e creato in collaborazione con guide alpine esperte. I partecipanti all'evento possono arricchire le loro conoscenze relative ai rischi in montagna. Visana mette a disposizione 100 entrate gratuite per i collaboratori dei suoi clienti aziendali.

Ogni escursione in montagna e ogni scalata dovrebbe includere una pianificazione realistica sulla scelta del percorso, sul tempo necessario e sulle possibili alternative, così come conoscere l'equipaggiamento adatto al tipo di terreno e sapere come comportarsi in caso di imprevisti. La «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» è l'occasione giusta per aggiornare le proprie conoscenze.

Si può fare di più

Nelle attività come trekking o scalata si può fare molto per la prevenzione. L'Ufficio prevenzione infortuni (upi) parla di 20 000 infortuni all'anno, la maggior parte dei quali rientra nel gruppo d'età 46-64 anni. Gli infortuni più comuni sono rappresentati da cadute accompagnate da lesioni alle articolazioni, ginocchia, polsi e dita. Gli incidenti mortali ammontano a circa 40 casi all'anno.

Sotto la guida di esperti in materia, i partecipanti sono divisi in piccoli gruppi a seconda dell'attività (escursione o scalata e del grado di difficoltà). La «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» offre l'occasione ideale per rinfrescare le conoscenze, analizzare i possibili rischi e migliorare le competenze in montagna.

100 biglietti gratuiti per i clienti aziendali di Visana

Visana offre 100 biglietti gratuiti per i collaboratori dei clienti aziendali. La «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» si terrà il 26 agosto 2016 a Frutigen, nell'Oberland bernese. La partecipazione comprende l'assistenza di guide alpine esperte, caffè di

benvenuto, croissant e un piccolo spuntino. Il viaggio di andata e ritorno e il pranzo al sacco devono essere organizzati individualmente. Le iscrizioni su www.visana-business.ch saranno prese in considerazione secondo l'ordine di ricezione.

Sandra Bittel
Specialista Gestione aziendale della salute

«Giornata Stop Risk dedicata alla montagna»: prevenzione concreta

Ogni anno in Svizzera si verificano oltre mezzo milione di infortuni nel tempo libero, di questi molti sono da ricondurre alle attività sportive in montagna, in estate e in inverno. Per questo motivo, il Gruppo Visana si impegna da anni nella prevenzione infortuni offrendo in collaborazione con esperti le «Giornate Stop Risk» dedicate alla montagna, agli sport invernali e alle due ruote. Questi eventi hanno lo scopo di sensibilizzare sui rischi e sulla prevenzione. Per i collaboratori dei clienti aziendali di Visana la partecipazione è gratuita. Per maggiori informazioni visitate il sito www.visana-business.ch > Menu Clienti aziendali > GAS > Seminari e eventi.



Ritratto dei clienti
Keller Treppenbau AG:
ogni scala è un pezzo unico

Gestione aziendale della salute
Le micropause aumentano il rendimento al lavoro

Prevenzione infortuni in montagna
«Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» nell'Oberland bernese

Visana business News

Rivista per i clienti aziendali 2/2016

visana
Tutt'intorno a voi.

EDITORIAL



SOMMARIO

Il produttore di scale di Schönbühl 3

Brevi interruzioni di lavoro aiutano a compensare lo stress 6

Luci puntate su un collaboratore Visana 8

Congresso nazionale GAS a Zurigo 10

Nuovo seminario: «Gestione dello stress per collaboratori» 11

Una buona pianificazione riduce gli infortuni in montagna 12

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

il 2015 è stato un anno d'esercizio positivo per il Gruppo Visana, compreso il settore Clienti aziendali dove l'anno passato ci siamo concentrati ancora di più sulla qualità dei servizi e sulla competenza nella consulenza con l'obiettivo di offrire a voi clienti un vero valore aggiunto. Trovate maggiori informazioni nel nostro Rapporto di gestione che potete ordinare tramite la cartolina di risposta sul retro di questa edizione. Naturalmente potete accedere anche alla versione online cliccando su reports.visana.ch.

Per incrementare ulteriormente la qualità dei servizi, abbiamo modernizzato i nostri sistemi informatici e da subito potrete utilizzare la procedura unitaria di notifica dei salari (ELM). Scoprite di più su questo argomento nell'allegato speciale di quattro pagine che trovate insieme alla presente edizione «Visana business News».

La rubrica «Speciale GAS» a pagina 6 affronta il tema delle micropause. Alcuni datori di lavoro reagiscono con scetticismo quando sentono che i loro collaboratori dovrebbero fare consapevolmente pause brevi durante il lavoro. Convinzione sbagliata, infatti è stato dimostrato che queste pause non compromettono la produttività, anzi al contrario. Cosa ne pensate delle micropause e quante ve ne concedete durante il giorno?

A proposito: se siete interessati a fare una pausa, vi consiglio la nostra «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna» che si terrà il 26 agosto 2016 nella regione di Frutigen. Durante l'evento potrete vivere in prima persona la prevenzione infortuni in montagna. Per maggiori informazioni leggete a pagina 12.

Spero possiate iniziare al meglio la bella stagione. Vi auguro una piacevole lettura e non vedo l'ora di fare nuovi incontri.

Patrizio Bühlmann
Membro della Direzione, responsabile settore Clienti aziendali



Nota editoriale

«Visana business News» è una pubblicazione di Visana Services SA rivolta ai suoi clienti aziendali. • Redazione: Stephan Fischer, Karin Roggli • Indirizzo: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: business@visana.ch • Grafica: Natalie Fomasi, Elgg • Frontespizio: Mauro Mellone • Stampa: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana-business.ch www.facebook.com/Visana2



Situata in prossimità dello svincolo Schönbühl vicino a Berna, Keller Treppenbau AG produce e commercializza scale su misura da quasi cinque decenni. E visto che la qualità svizzera ha il suo prezzo, l'azienda punta sulla consulenza e sul servizio impeccabile per rimanere sulla strada del successo.

«Una scala di qualità ha un rapporto di passaggio piacevole e prende forma all'interno dello spazio abitativo, è confortevole ed è dotata di corrimano», spiega Heidy Staudenmann che da 44 anni è al servizio di Keller Treppenbau AG dove si occupa di Marketing, Finanze e delle Risorse umane. Dal 2002 è amministratrice delegata dell'azienda.

I giovani sono pronti

Nel prossimo futuro Heidy Staudenmann vorrebbe passare il testimone ai «giovani membri della Direzione» e ritirarsi parzialmente dagli incarichi operativi. Infatti, solo poco tempo fa ha compiuto 70 anni anche se all'apparenza non si direbbe.

«Lavorare mantiene giovani e il contatto con partner, clienti e colleghi mi entusiasma», dichiara Heidy Staudenmann. Si vede subito che svolge il suo lavoro con passione e dedizione e che i risultati raggiunti negli ultimi decenni la rendono fiera. Sta di fatto che grazie al suo impegno, la piccola impresa inizialmente composta da cinque persone ha conosciuto il successo e con un organico di 70 persone oggi è uno dei maggiori produttori di scale in Svizzera.

Grande potenziale nelle ristrutturazioni

Ogni anno tra 2000 e 3000 scale lasciano i laboratori di Keller Treppen AG a Schönbühl. Due terzi delle scale vengono realiz-



Heidi Staudenmann: «Puntiamo su qualità, consulenza, servizio eccellente e soluzioni su misura.»

Keller Treppenbau AG

La società individuale con sede a Urtenen (oggi Schönbühl), nel bernese, viene fondata nel 1969 da Fritz Keller e nel 1974 produce la prima scala a chiocciola. Sotto la sua conduzione l'azienda cresce continuamente e oggi Keller Treppenbau AG è tra i maggiori produttori di scale in Svizzera. La società situata presso lo svincolo Berna Schönbühl produce ogni anno più di 2000 scale su misura.

L'azienda annovera circa 70 collaboratori che lavorano nella sede principale (con grande ambiente espositivo), nel laboratorio di Schönbühl, nei tre ambienti espositivi di Nyon, Baden-Dättwil e Felben-Wellhausen e nello spazio espositivo a Rothrist (Stilhaus) e a Volketswil (Bauarena). Nel 2002 il fondatore dell'azienda ha passato il testimone a Heidi Staudenmann. www.keller-treppen.ch

zati per ristrutturazioni, un terzo per nuove costruzioni. L'amministratrice delegata è soddisfatta dell'andamento, anche se gli effetti dell'iniziativa sulle abitazioni secondarie si fanno sentire. Ma non è previsto un nuovo boom edilizio, perché le riserve del terreno edificabile sono diminuite e molte persone sono prudenti a causa dell'incertezza economica. Tuttavia, il numero delle richieste di offerte e di visitatori negli spazi espositivi sono rimasti stabili.

La guerra dei prezzi si fa sentire prevalentemente nell'ambito delle nuove costruzioni, dove si è sviluppata una mentalità di risparmio. Secondo Heidi Staudenmann gli spazi che hanno bisogno di essere ristrutturati hanno un grande potenziale: «Ci sono molti spazi non utilizzati da ristrutturare». Qualità, consulenza, servizio e soluzioni su misura sono i punti cardine dell'azienda che la distinguono dalla concorrenza estera spesso molto più economica. «Non produciamo per il mercato di massa, ogni nostra creazione è un pezzo unico», spiega. «Gli svizzeri non vogliono avere la stessa scala del vicino, infatti prediligono soluzioni individuali.»

Legname sostenibile

In questo momento va molto di moda il legno di quercia e le realizzazioni in stile rustico. Molti clienti ordinano anche il tavolo o una mensola nello stesso materiale della scala. «Sempre più spesso emerge la necessità di combinare scale in legno con altri materiali, come ad esempio il metallo o il vetro», aggiunge Heidi Staudenmann.

Tutte le scale vengono prodotte nel laboratorio di Schönbühl. Da quasi 30 anni l'azienda acquista il legno di faggio e quercia da una segheria in Francia. «Per noi la sostenibilità è molto importante, per questo motivo utilizziamo solo legno proveniente da foreste sostenibili accuratamente essiccato ed elaborato con molta cura» spiega.

La qualità per sbaragliare la concorrenza

Gli aspetti ecologici della legna utilizzata, le vernici e gli olii unitamente alla consulenza in loco e al servizio cordiale e flessibile sono i principali argomenti di vendita per competere con i prezzi molto bassi della concorrenza estera. «La qualità ha il suo prezzo. È compito dei nostri consulenti di illustrare al cliente i motivi per i quali valga la pena di investire in una scala di qualità», dichiara convinta Heidi Staudenmann.



Un team vincente: l'amministratrice delegata Heidi Staudenmann (davanti) insieme alla Direzione.

Finora l'azienda Keller Treppen AG è riuscita a sbaragliare la concorrenza puntando sullo «Swiss-made». «Godiamo di una buona reputazione e spesso veniamo raccomandati». All'inizio erano quasi gli unici produttori di scale in Svizzera e Heidi Staudenmann ammiccando un sorriso ricorda che era piacevole lavorare in un ambiente così tranquillo. Inoltre, tutto era molto più familiare. Da allora sono cambiate tante cose, ma soprattutto è cambiato il comportamento del cliente che è diventato molto più esigente.

Imparare l'arte per vie traverse

Heidi Staudenmann intrattiene un rapporto familiare con i suoi collaboratori. Molti di loro lavorano in azienda da anni e sono esperti in materia. È quindi importante conservare il know how nell'azienda. «Purtroppo il produttore di scale non esiste come figura professionale, per tale motivo non abbiamo apprendisti, ma reclutiamo giovani falegnami o altri giovani che abbiano voglia di imparare l'arte e li specializziamo nella costruzione di scale», spiega.

Anche in questo settore, come in molti altri, manca la manodopera qualificata. Un problema che nasce già a scuola, poiché

sempre meno ragazzi scelgono il lavoro dell'artigiano. In alternativa, l'azienda offre la possibilità di assolvere una formazione professionale di due anni con particolare attenzione al montaggio. Inoltre, insieme all'associazione del settore l'azienda ha lanciato un progetto che prevede la possibilità per i richiedenti l'asilo di assolvere un tirocinio e in seguito, a seconda dell'idoneità di proseguire con una formazione di due anni, aggiunge l'amministratrice delegata.

Puntare sui rapporti a lungo termine

Heidi Staudenmann punta sulle relazioni a lungo termine sia con i collaboratori sia con partner, fornitori e clienti. Comunicare regolarmente e cercare di capire le esigenze dell'altro sono alla base di una collaborazione stabile. Quello che offriamo ai nostri clienti, ossia qualità, puntualità, affidabilità e servizio eccellente, lo chiediamo anche ai nostri partner. Più ci si conosce, più si capiscono anche le esigenze dell'altro e questo va a favore della collaborazione». E chi può saperlo meglio di lei, visto che ha alle spalle un'esperienza di 45 anni?

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale



Speciale GAS: le micropause aumentano il rendimento al lavoro

LE BREVI INTERRUZIONI AIUTANO A COMPENSARE LO STRESS

Non tutti i fattori di stress esterni e interni devono o possono essere evitati, ridotti o attenuati; infatti, le reazioni allo stress si innescano di continuo. Come le altre tecniche di rilassamento, anche le micropause servono ad allentare le tensioni fisiche, placare l'agitazione e il nervosismo interni e mantenere la propria resistenza nei confronti dei fattori di tensione¹.

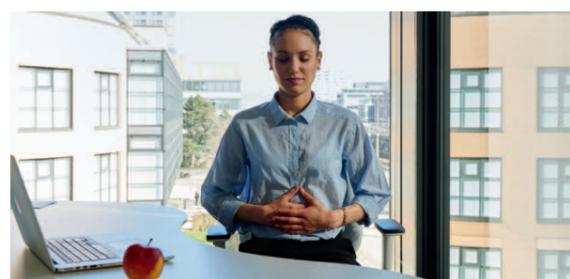
Quando si parla di stress occorre fare una distinzione tra tre livelli: il primo comprende le condizioni e le situazioni di tensione esterne, le cosiddette fonti di stress. Al secondo livello ci sono le motivazioni e le valutazioni individuali con le quali affrontiamo potenziali situazioni stressanti. Infine, al terzo livello si trovano le reazioni allo stress che comprendono le risposte fisiche e psichiche del nostro corpo alle fonti di stress.

Micropause: uno strumento per gestire lo stress

Ogni persona percepisce a suo modo lo stress. Per rafforzare la capacità dei collaboratori di gestire una situazione di stress, le

imprese possono attuare vari provvedimenti. Una possibilità è l'introduzione di pause attive, le cosiddette micropause o pause brevi, grazie alle quali i collaboratori interrompono consciamente l'attività lavorativa per concedersi un momento di svago. Tramite queste misure aziendali, le imprese sostengono i collaboratori nella gestione rigenerativa dello stress che spesso si rivela il primo passo verso la sensibilizzazione al tema.

Nel 2010, uno studio della Seco ha rivelato che il 7 per cento dei lavoratori svizzeri affermava di non essere in grado di gestire il proprio stress o di farlo in maniera errata. A prima vista



Micropause: respirazione addominale

Mettete entrambe le mani sulla pancia. Inspirate lentamente attraverso il naso e sentirete sollevare la parete addominale. Espirate lentamente attraverso la bocca e sentirete la parete addominale abbassarsi. Ripetete più volte l'esercizio. Tornate alla respirazione normale in caso di vertigini.

questo numero non appare molto elevato, tuttavia costituisce un gruppo con un alto fattore di rischio dove lo stress potrebbe avere ripercussioni a livello fisico e psichico. Proprio per questi motivi, è indispensabile investire in questo ambito e introdurre misure volte alla promozione della salute come le micropause.

Più impegno da parte delle imprese

Stando a uno studio² condotto nel 2015, quasi due terzi degli intervistati affermava di desiderare un'offerta più ampia e sforzi maggiori in ambito della salute da parte del proprio datore di lavoro e l'introduzione delle micropause rientrerebbe tra le misure auspicate. È stato, infatti, dimostrato che le pause regolari, brevi e soprattutto consapevoli hanno effetti benefici sulla salute e sul rendimento.

Le micropause non vanno confuse con interruzioni più lunghe come il riposo pomeridiano («turbosiesta») o dopo pranzo, nemmeno una breve chiacchierata con un collega o andare in bagno sono considerati micropause. Solamente chi ha il coraggio di staccare la spina in modo del tutto consapevole durante l'orario di lavoro sta facendo una vera pausa breve.

Gli effetti positivi di queste pause a favore delle imprese e dei collaboratori è ormai indiscusso. Infatti, le micropause:

- aumentano la produttività
- promuovono il rendimento
- incrementano la concentrazione
- riducono la propensione a commettere errori
- aiutano ad avere più energia durante la giornata lavorativa
- migliorano l'equilibrio tra attività e rilassamento

Per fare le micropause serve coraggio

Concedete a voi e ai vostri collaboratori micropause regolari, ne vale la pena. Il nostro team GAS sarà lieto di offrirvi consulenza sull'introduzione delle pause brevi nella vostra azienda e metterà a vostra disposizione esperti sulla prevenzione dello stress per pianificare e attuare programmi di esercitazioni di gruppo. Organizziamo, inoltre, presentazioni sulle micropause e la possibilità di conoscerne di nuove. Per ulteriori informazioni consultate il seguente link www.visana.ch/speciale-gas.

Adrian Gilgen

Specialista Gestione aziendale della salute

¹Gert Kaluza: Stressbewältigung (2011)

²Markus A. Grutsch, Christian Kressig: Wahrnehmung von BGM aus Sicht von Angestellten und Verantwortlichen (2015)



Lo stress agisce su tre livelli che è possibile classificare grazie al grafico riportato di seguito. Analizzare le proprie fonti di stress rappresenta già un primo provvedimento per combattere lo stress. Fonte: basato sull'opera di Gert Kaluza, «Stress und Stressbewältigung» (2014)



Foto: Alfonso Smith

Luci puntate su un collaboratore Visana

«MI PIACCIONO I CAMBIAMENTI»

Quando Marcel Kammermann gestisce un progetto sa qual è l'incarico e l'obiettivo, ma non conosce la procedura, il team e il software che cambiano di volta in volta.

Tutto inizia con la progettazione. Marcel Kammermann lavora presso Visana dove è responsabile di progetto nell'ambito della clientela aziendale. «Il mio lavoro mi piace, perché mi piace progettare e realizzare qualcosa» dichiara.

I progetti hanno una valenza formativa

Secondo Marcel Kammermann il lavoro di progetto consente di acquisire nuove capacità e di instaurare contatti interessanti con interlocutori sia interni che esterni all'azienda.

Inoltre, il lavoro di progetto consente di conoscere metodi di lavoro sempre nuovi, come ad esempio il «Kaizen», una strategia

di management giapponese. Questo concetto basato sull'ottimizzazione continua, gli ha permesso di acquisire nuove conoscenze, dice. Infatti, ha imparato che i collaboratori sono in grado di riconoscere sistematicamente la necessità di un cambiamento e di provvedere gradualmente alla sua realizzazione. «No, non potrei mai fare un lavoro di routine», aggiunge.

Il ruolo di un responsabile di progetto

Oltre alle competenze generali, i responsabili di progetto devono sapere combinare diversi ruoli. A volte si è psicologici o poliziotti altre invece motivatori. «Inoltre, è molto importante creare alleanze» svela Marcel Kammermann. Il suo lavoro consiste nella pianificazione, nell'informazione, nel coordinamento e nel controllo, l'unica cosa che cambia di volta in volta è il contenuto del progetto.

Nell'ambito del suo ultimo mandato ha gestito una parte di un importante progetto informatico per aggiornare il software aziendale di Visana (vedi allegato alla presente rivista). In questa occasione ha curato l'ambito dei Clienti aziendali.

Costruire un prototipo

Dopo una fase di preparazione e ottimizzazione durata tre anni, alla metà di maggio il nuovo sistema, basato su un concetto generale, ha finalmente sostituito quello vecchio. Il software è stato realizzato in modo iterativo, secondo la metodologia Agile e anche questa è stata un'esperienza del tutto nuova per Marcel Kammermann.

Se avesse optato per i metodi tradizionali di management di progetto, la soluzione sarebbe stata elaborata e realizzata in modo molto dettagliato fin dall'inizio. Nell'ambito della metodologia Agile è stato innanzitutto costruito un prototipo, sulla cui base sono state elaborate soluzioni graduali con progressione quotidiana, per così dire frammentaria.

Testare e suggerire modifiche

In estate 2015 i collaboratori hanno testato la soluzione. Per i test Marcel Kammermann ha scelto un team di underwriter e amministratori, dai cui rapporti ha dedotto cambiamenti urgenti e meno urgenti. «Stabilire le priorità dei cambiamenti richiede una grande concentrazione, perché gli interessi degli utenti devono essere armonizzati con quelli del progetto», spiega.

Nell'ambito dei progetti informatici – specie se si tratta di grandi progetti – le condizioni quadro cambiano in fretta. Pertanto si deve essere in grado di reagire in modo flessibile ai suggerimenti di ottimizzazione. Tuttavia questi non devono compromettere la stabilità del nuovo software e l'obiettivo del progetto.

Ama i cambiamenti

Presso Visana Marcel Kammermann ha già realizzato una serie di progetti. Svolgendo questo lavoro ha conosciuto anche le difficoltà che esso comporta. Infatti, a volte si porta a casa le preoccupazioni del lavoro, soprattutto nei periodi più impegnativi. Inoltre, ha constatato che il ciclo di vita di una soluzione software si è drasticamente ridotto. Gli aggiornamenti di sistema e l'ulteriore sviluppo delle soluzioni fanno ormai parte del lavoro quotidiano.

Ma spera che un giorno la situazione cambi in meglio: «Desidero contribuire alla crescita di un'organizzazione. Mi piacciono i cambiamenti.» Quando nel sistema informatico compaiono i concetti

che poco prima ha realizzato su carta si sente appagato. È come quando un architetto progetta una casa e alla fine si ritrova ad osservare i suoi abitanti.

Grazie al suo lavoro, i processi diventano sempre più snelli ed efficienti e questo va a favore dei clienti.

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale



Sullo Chasseral in bicicletta

Marcel Kammermann (45) vive a Berna. Nel suo tempo libero gli piace stare in compagnia dei suoi amici, con cui cucina, beve un bicchiere di vino o va a ballare la salsa. Gli piace viaggiare, soprattutto nell'America Latina, infatti le sue mete preferite sono il Perù e il Chile. Inoltre, quando può si allena in palestra e una volta la settimana si concede un massaggio shiatsu. In inverno gli piace sciare e in estate non rinuncia alla sua bici da corsa, infatti, quando arriva la bella stagione inizia a fare gite in bici sui sentieri pianeggianti, per poi passare ai paesaggi collinosi dell'Emmental e a fine stagione affronta anche le salite più ripide come quella del Gurnigel o dello Chasseral.



Foto: Gesundheitsförderung Schweiz

In veste di assicuratore malattie e infortuni leader in Svizzera, Visana assume particolare responsabilità e funge da esempio nel rafforzare la salute dei propri collaboratori. Assegnandoci il label di qualità «Friendly Work Space», la fondazione Promozione Salute Svizzera ha voluto premiare nel 2015 il nostro impegno pluriennale. Mettiamo le nostre conoscenze in questo ambito a disposizione della vostra impresa, affinché anche voi possiate beneficiarne.

Da 0 a 100 in dieci anni: questo è il tempo che Visana ha impiegato da quando ha mosso i primi passi nella Gestione aziendale della salute (GAS) fino alla premiazione con il label «Friendly Work Space». In questo decennio abbiamo accumulato molte conoscenze specialistiche e, in particolare, è aumentata la consapevolezza che i veri cambiamenti necessitano di tempo. Forti della nostra esperienza sosteniamo le imprese pronte a percorrere questo cammino.

GAS: un fattore di successo

Non si raggiunge a caso l'obiettivo in ambito GAS. Nella concorrenza per assumere personale qualificato, la cultura aziendale e la promozione della salute giocano ruoli determinanti; infatti, avere collaboratori sani e motivati costituisce il capitale di ogni impresa ed è una garanzia per il successo e l'innovazione. La chiave del successo è promuovere, non esigere. Non si ottiene alcun valore aggiunto senza stima. I collaboratori si meritano qualcosa di meglio per ridurre lo stress, oltre agli spuntini o all'acqua potabile gratuiti.

Tuttavia, la strada per raggiungere una cultura aziendale integrativa attenta alla salute e un clima di rispetto e benessere è lunga. Un chiaro impegno della Direzione e la presenza di una persona che funga da traino nell'introduzione della GAS sono fattori essenziali per raggiungere l'obiettivo. È necessario fare un lungo respiro e un'opera di convincimento a tutti i livelli gerarchici, lo sforzo ha effetti positivi su tutte le parti coinvolte.

Congresso nazionale per la GAS 2016

«Unternehmenskultur und Gesundheitsmanagement. Wie sich Unternehmen langfristig erfolgreich positionieren» (disponibile in tedesco e francese). Questo è il titolo che avrà il congresso nazionale per la gestione aziendale della salute (GAS) del 24 agosto 2016 a Zurigo (Irchel, università di Zurigo). Il tema sarà affrontato dal punto di vista teorico e pratico. I partecipanti avranno a disposizione simposi, esempi pratici di aziende pubbliche e private e lo scambio di esperienze con relatori di spicco.

www.promozionesalute.ch > Chi siamo >

Manifestazioni

Parlatene con noi!

Durante il simposio che si terrà in occasione del congresso nazionale per la GAS del 24 agosto 2016 a Zurigo vi renderemo partecipi delle nostre esperienze, degli ostacoli, delle difficoltà e dei successi che si incontrano nel processo per acquisire il label «Friendly Work Space». Inoltre, desideriamo discutere con voi di alcuni aspetti istruttivi e critici riguardanti la GAS.

Rita Buchli

Responsabile della Gestione aziendale della salute



Foto: Allomon Smith

Da un sondaggio effettuato dalla Segreteria di Stato dell'economia (SECO) è emerso che in Svizzera nel 2010 una persona su tre che svolgeva un'attività lucrativa soffriva spesso o molto spesso di stress, la tendenza è crescente. Per questo motivo è estremamente importante che i collaboratori sviluppino strategie individuali per contrastare lo stress. Il nuovo seminario di Visana è lo strumento ideale a tale scopo.

Sul posto di lavoro quasi tutti sono confrontati con lo stress. Lo stress è diventato una realtà nel mondo del lavoro e al contempo è di grande interesse economico per le aziende e i collaboratori. In Europa il 60 per cento dei giorni di malattia sono da attribuire allo stress e solo in Svizzera causa costi annui per un totale di diversi miliardi di franchi.

Percezione soggettiva

A seconda della pressione e del carico di lavoro, il nostro corpo risponde con una reazione di stress. Lo stress ci aiuta a reagire velocemente ai pericoli e ad adattarci alle situazioni più complesse che perdurano nel tempo. Le cause e i tempi che portano allo stress facendo scattare le relative reazioni fisiche e psichiche, sono diversi da persona a persona. La percezione dello stress, infatti, è molto soggettiva e altrettanto lo è la sua gestione.

Sviluppare strategie individuali

Per contrastare lo stress non esiste una ricetta adatta a tutti. In occasione del nuovo seminario «Gestione dello stress per collaboratori», i partecipanti analizzano in modo critico i propri fattori di stress e ampliano le proprie strategie di gestione.

Riflettete sulle vostre esperienze e sul vostro comportamento in situazioni di stress. Cosa succede nel vostro corpo, a cosa pensate, come vi comportate? Grazie a queste opzioni potete gestire le situazioni più critiche sul posto di lavoro con maggiore flessibilità e influire di più sulla vostra gestione personale dello stress.

Mariel Lemos

Specialista in Gestione aziendale della salute

Ultimi posti liberi per settembre

Il prossimo seminario «Gestione dello stress per collaboratori» si terrà il 15 settembre a Gwatt nei pressi di Thun (www.deltapark.ch). Il seminario è riconosciuto dalla Società Svizzera di Sicurezza sul Lavoro (SSSL). La quota di partecipazione per il seminario della durata di un giorno (dalle ore 9 alle ore 17) ammonta a 390 franchi. Il corso si terrà in tedesco. Per maggiori informazioni chiamate lo 031 357 94 74 oppure scrivete un'e-mail al seguente indirizzo bgm@visana.ch. Sulla seguente pagina trovate l'iscrizione online www.visana-business.ch > Menu Clienti aziendali > GAS > Seminari e eventi.