**Scheda di formazione**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titolo** | Benessere personale a lavoro  |
| **Parole chiave (meta tag)** | Motivazione, benessere, psicologia |
| **Fornito da** | MRK GmbH |
| **Lingua** | Inglese |
| **Area** | Comunicazione digitale e online |  |
| Impegno di squadra e di persone da remoto |  |
| Equilibrio lavoro-vita |  |
| Benessere personale | **X** |
| “Come aumentare la produttività del tuo team da remoto?” |  |
| Remote project management |  |
| Agile Management by Objectives        |  |
| Autoefficacia “Smart”  |  |
| Leadership e Motivazione ai tempi della Smart Working |  |
| Telelavoro: una selezione di strumenti digitali per gestire il tuo business |  |
| **Obiettivi / fini / risultati dell’apprendimento** |
| Comprensione del significato; legame tra bisogni psicologici, motivazione e misure di lavoro per migliorare la qualità della vita dei lavoratori; miglioramenti del lavoro |
| **Descrizione** |
| People are Le persone sono la base del successo di un'azienda ed è importante prendersi cura del loro benessere. Diversi studi scientifici internazionali hanno dimostrato che esiste una relazione diretta tra la produttività di un'impresa e la salute mentale e fisica della sua forza lavoro.Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute mentale è "uno stato di benessere" in cui un individuo: "è in grado di utilizzare le sue capacità; è in grado di affrontare il normale stress quotidiano; è in grado di svolgere il lavoro in modo produttivo; ed è in grado di dare un contributo alla sua comunità".Il luogo di lavoro influenza direttamente il benessere fisico, mentale, economico e sociale dei lavoratori e, di conseguenza, la salute delle loro famiglie e comunità.Questo rapporto mira a fornire una panoramica di questa complessa e sempre più centrale e importante questione nella nostra vita quotidiana, fornendo le basi e alcune delle principali raccomandazioni per aumentare il benessere sul lavoro. |
| **Contenuti in 3 livelli** |
| 1. Cos'è il benessere? 1.1 Definizione di benessere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità 1.2 Gerarchia dei bisogni di Maslow 1.3 Teoria dell'autodeterminazione2. Ricerca sul lavoro conveniente3. Raccomandazioni dell'OMS per il benessere sul lavoro 4. Strumenti per migliorare il benessere sul lavoro |
| **Contenuti elencati** |
| - Definizione di OMS- Gerarchia dei bisogni di Marslow- Teoria dell'autodeterminazione- Ricerca sul benessere sul lavoro- Le 4 aree di influenza per un luogo di lavoro sano (OMS)- Raccomandazioni per il benessere sul lavoro dell'OMS- Strumenti per migliorare il benessere |
| **5 novità del glossario**  |
| Teoria dell'autodeterminazioneGerarchia dei bisogni di MarslowAuto-realizzazioneBisogni di stimaBisogni di appartenenza e amoreBisogni di sicurezzaBisogni fisiologiciFattori morbidi di localizzazioneRotazione del lavoroAllargamento del lavoroArricchimento del lavoro |
| **Bibliografia e ulteriori referenze** |
| Picture 1: I, Yann, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2367501>; Content Slide 6/7: Promoting mental health in the workplace: Guidance to implementing a comprehensive approach (European commision) <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en> Content Slide 7: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>; Picture 2: Oregon Department of Transportation - Checking the linesUploaded by Smallman12q, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24373900> Picture 3: By Androidmarsexpress - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=93026655>; Content Slide 9: <https://www.youtube.com/watch?v=g8qLidERkGY> Content Slide 11: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf> Content Slide 12: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P (2015) The who-5 well-being index: a systematic review of the literature. Psychother Psychosom 84(3)Content Slide 13: Research and content by: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf> Content Slide 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>; Picture 4: WHO model of healthy workplace continual improvement process, <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ; Content Slide 15: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>; Content Slide 16: <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ; MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>  |
| **5 domande a risposta multipla per autovalutazione** |
| 1) Cosa significa benessere sul lavoro e perché è importante?2) Quali fattori influenzano il benessere sul lavoro? (elencane tre o più)3) Nella gerarchia dei bisogni di Maslow, quale livello è un "soddisfatore"?4) Qual è un fattore chiave per ridurre il benessere sul lavoro?5) Quali strumenti di lotta contro la monotonia sul lavoro esistono realmente? |
| **Materiale correlato** | [World Health Organization and wellbeing at work (hsl.gov.uk)](https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf)[s11553-021-00875-4.pdf (springer.com)](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf)<https://www.allianzcare.com/content/dam/onemarketing/azcare/allianzcare/en/docs/Allianz-EIU-Digitalisation-White-Paper.pdf>  |
| **PPT correlata** |  |
| **Link** |  |
| **Video YouTube (se presente)** | <https://youtu.be/g8qLidERkGY> |