

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6150 di Lunedì 14 settembre 2026

Il benessere psicologico in azienda e la promozione della salute

Un intervento si sofferma sulla promozione del benessere psicologico in azienda. La promozione della salute nei luoghi di lavoro, le difficoltà, il benessere psicologico e le buone pratiche.

Bologna, 14 Set ? La salute mentale, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è uno stato di benessere che consente alle persone di far fronte agli stress della vita, realizzare le proprie capacità e potenzialità, lavorare in modo produttivo e contribuire alla propria comunità. E non si limita, dunque, alla semplice assenza di malattie o disturbi mentali.

In particolare, la **salute mentale sul lavoro**, che riguarda il benessere psicologico, emotivo e sociale degli individui all'interno di dell'ambiente in cui operano, condiziona la performance dei lavoratori, ma è mediata non solo dal "capitale psicologico positivo" ossia dall'insieme delle "speranze, della motivazione, dell'ottimismo e dell'efficacia degli individui", ma anche da un'adeguata gestione dei possibili rischi psicosociali e un'attenta **promozione del benessere psicologico** in azienda.

A parlarne è un interessante intervento presentato, durante la manifestazione Ambiente Lavoro 2025, al seminario "Salute mentale e lavoro, oltre lo stress lavoro correlato" (Bologna, 11 giugno 2025).

Questi gli argomenti affrontati nell'articolo:

- La salute mentale e la storia della promozione nei luoghi di lavoro
- Il benessere psicologico in azienda e la difficile promozione
- Il benessere psicologico, gli esempi reali e le buone pratiche

Pubblicità

La salute mentale e la storia della promozione nei luoghi di lavoro

In "**La promozione del benessere psicologico in azienda**", a cura di Martina Cavallari (Psicologa Psicoterapeuta ULSS 3 Serenissima Dipartimento di prevenzione SPISAL Servizio prevenzione igiene e sicurezza negli ambienti di lavoro), si ricorda che le **linee guida dell'OMS** sulla salute mentale sul posto di lavoro "sottolineano il ruolo fondamentale delle organizzazioni nella prevenzione dei problemi di salute mentale e nella promozione di ambienti di lavoro sani, distinguendo fra interventi di

tipo organizzativo e individuale, delineando target diversi e obiettivi distinti in termini di promozione, prevenzione e supporto".

In particolare il documento "Salute mentale sul lavoro: policy brief", sviluppato nel 2022 da OMS e ILO (Organizzazione internazionale del lavoro), evidenzia come "una buona gestione della salute mentale sul lavoro oltre a favorire il benessere dei dipendenti, migliora la produttività e l'efficienza delle aziende". E sono diversi i documenti che presentano raccomandazioni pratiche per promuovere la salute mentale e prevenire i disturbi psicologici legati al lavoro.

La relazione si sofferma anche sulla storia della promozione della salute nei luoghi di lavoro partendo, negli anni '70, dai primi programmi fino ad arrivare al concetto di "Total Worker Health".

Si indica poi che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato la WHP (Workplace Health Promotion) tra le "strategie efficaci nell'ambito delle politiche di promozione della salute inserendola tra le strategie per il 2019-2020".

Inoltre:

- "nel 1996 il Network Europeo per la Promozione della Salute nei Luoghi di lavoro (ENWHP) pubblica documenti e linee di indirizzo";
- "dal 2014 in Italia WHP inserita nel Piano Nazionale di Prevenzione".

Il benessere psicologico in azienda e la difficile promozione

Eppure ? continua la relazione - malgrado gli sviluppi appena elencati, le iniziative concrete nel mondo aziendale, pubblico e privato, riguardo alla promozione della salute nei luoghi di lavoro, "non hanno avuto grande diffusione, si stenta a trovare un'applicazione sistematica".

Sono diversi i **motivi**:

- "tessuto delle imprese italiane costituito al 90% da PMI
- deficit culturale da colmare, soprattutto a livello imprenditoriale...forse anche tra i professionisti della prevenzione".

Ed è difficile "convincere" i **datori di lavoro** che "la promozione della salute non è solo un costo, un benefit per i lavoratori, ma un investimento, come dai dati di letteratura:

- riduzione dell'assenteismo
- aumento della produttività
- diminuzione dei costi legati a infortuni, a malattie professionali e all'assistenza sanitaria
- attrattività dell'azienda nel *recruitment*
- miglioramento dell'immagine aziendale".

La relazione si sofferma poi sul **benessere psicologico in azienda**, con riferimento alla base teorica nella letteratura di ambito psicologico-organizzativo sviluppata da Cooper, C. L., & Marshall, J. (1978), Danna, K., & Griffin, R. W. (1999), Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2018). E parla di un **costrutto di salute organizzativa** inteso come "l'insieme dei nuclei culturali, dei processi e delle pratiche organizzative che animano la convivenza nei contesti di lavoro promuovendo, mantenendo e migliorando il benessere fisico, psicologico e sociale delle comunità lavorative".

Si indica poi che, in linea con la concezione eudemonica di Ryff (Ryff, C. D., & Singer, B. H. - 2008), il **benessere psicologico** "corrisponde a quello stato positivo di funzionamento individuale basato principalmente sull'autorealizzazione e sullo sviluppo del proprio potenziale, che si manifesta attraverso le seguenti **dimensioni fondamentali**:

- auto-accettazione
- relazioni positive
- autonomia
- controllo sull'ambiente
- scopo nella vita
- crescita personale".

Questi sono poi i "principali **fattori** che influenzano il benessere psicologico in azienda":

- "carico di lavoro
- condizioni fisiche dell'ambiente lavorativo
- dinamiche interpersonali tra colleghi e superiori
- qualità della leadership
- sviluppo di carriera e interfaccia casa-lavoro".

Il benessere psicologico, gli esempi reali e le buone pratiche

Sono infine riportati alcuni **esempi reali/buone pratiche** di promozione:

- **"Programmi di supporto psicologico individuale**, declinati in differenti modalità di accesso, quale dispositivo per aiutare i lavoratori a gestire lo stress, promuovere il benessere psicologico e valorizzare le risorse personali
- **Formazione** quale leva organizzativa strategica sia in termini di prevenzione che di promozione della salute psicologica
- **Politiche di flessibilità lavorativa e work-life balance**: consentono ai dipendenti di adattare i loro orari di lavoro in base alle esigenze personali e possono contribuire alla riduzione dello stress promuovendo un migliore equilibrio tra vita privata e professionale
- **Interventi sulla leadership**: possono migliorare la soddisfazione lavorativa, la motivazione al lavoro, il benessere".

Sono poi riportati altri **esempi reali**:

- il "*Mental Health Promotion and Intervention in Occupational Settings*" (MENTUPP), "finanziato dal programma di ricerca e innovazione Horizon, avviato nel 2020, terminato nel 2023, connotato come un intervento globale a più livelli destinato ai problemi di salute mentale clinici e non clinici. Obiettivo: migliorare la salute e il benessere mentale nel luogo di lavoro e ridurre la depressione e gli agiti suicidari. Focus prevalente su PMI";
- "Programma Google avviato nel 2007 dal titolo "*Search Inside Yourself*" (SIY) in collaborazione con esperti nei campi delle neuroscienze e dell'Intelligenza Emotiva. Obiettivo: fornire metodi e strumenti per sviluppare autoconsapevolezza e potenziare le strategie di regolazione emotiva;
- Progetto di ricerca "*Towards Sustainable Workplace Mental Health: A Novel Approach to Early Intervention and Support*". Presupposto: scarsa consapevolezza problemi di salute mentale fino a punto di crisi, con conseguente scarso uso risorse aziendali volte al benessere".

Rimandiamo alla lettura integrale del documento che conclude indicando che **"la partita è nostra"**: "manca la sistematicità perché le aziende sono molte e la cultura della salute e sicurezza ancora da potenziare, anche su questo tema". E "per far

crescere la cultura dobbiamo scendere in campo compatti riconoscendo ruoli e competenze specifiche, facendo i giusti assist, correndo tutti verso la stessa porta".

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

"La promozione del benessere psicologico in azienda", a cura di Martina Cavallari (Psicologa Psicoterapeuta ULSS 3 Serenissima Dipartimento di prevenzione SPISAL Servizio prevenzione igiene e sicurezza negli ambienti di lavoro), intervento al seminario "Salute mentale e lavoro, oltre lo stress lavoro correlato" (Bologna, 11 giugno 2025).



Licenza [Creative Commons](#)

www.puntosicuro.it