IL MODELLO KAIROS · GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA

La relazione è già cura

Prendersi cura della relazione tra azienda e collaboratore, prima che diventi assenza.

COSA INTENDIAMO

La relazione non è il contorno della cura. È cura.

È la forma di prevenzione più a monte che esista. La scienza guarda la salute dove nasce: nel legame tra le persone.

+50%

di sopravvivenza per chi ha relazioni solide, un effetto paragonabile allo smettere di fumare. *Holt-Lunstad, 2010.*

Carico + solitudine

non è la mole di lavoro ad ammalare, ma la mole unita a poco controllo e poco sostegno relazionale. *Modello di Karasek.*

fino a 6×

il rischio di sintomi depressivi quando lo sforzo speso non trova riconoscimento. *Modello di Siegrist.*

Tre filoni di ricerca, una convergenza: la salute si legge nella qualità delle relazioni.

IL FENOMENO

Dietro ogni numero, una relazione che si è deteriorata

SVIZZERA · 2024

1 su 2

delle nuove rendite d'invalidità nasce da cause psichiche.

TICINO · ≈2004 → OGGI

33% → 51%

i beneficiari di rendita AI per motivi psichiatrici.

TICINO · OGGI

51%

delle assenze per malattia psichica finisce con lo scioglimento del contratto.

Fonti: Ufficio federale delle assicurazioni sociali (2024); Ufficio dell'assicurazione invalidità del Cantone Ticino.

IL COSTO NASCOSTO DELLO STRESS SUL LAVORO

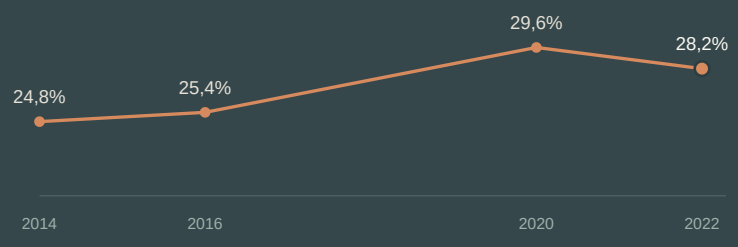
3 600 fr.

l'anno, per ogni persona che lavora in Svizzera.

Il disagio psichico legato al lavoro pesa sull'economia svizzera per circa 20 miliardi di franchi l'anno, il 3,2% del PIL. Un costo diffuso, che paghiamo in produttività, in premi di cassa malati e in contributi.

La misura dello stress sul lavoro esiste solo dal 2014. Abbiamo riempito le aziende di programmi per gestire la salute, e solo dopo abbiamo cominciato a misurare quanto le persone soffrissero. Da allora quel costo resta dov'è, e quello che facciamo non basta.

Lavoratori in «zona critica» di stress. Da quando lo misuriamo, il dato non è sceso.



La parte più preziosa è anche quella che, trascurata, pesa di più.

Fonti: OCSE · AXA · Promozione Salute Svizzera (Job Stress Index)

DOVE INTERVENIAMO

A monte, non a valle

Un disagio raramente si rompe all'improvviso. Si logora prima, nella relazione, in un passaggio quasi invisibile. Il modello classico entra in scena tardi, quando il disagio è ormai conclamato. Noi lavoriamo nel tempo che precede, quando il legame si può ancora abitare.

Relazione viva → Il legame si logora → Disagio senza nome → Assenza · malattia · uscita

Kairos — a monte
sul legame vivo, prima che si rompa

GSA classica — a valle
sul disagio ormai conclamato

DUE SGUARDI A CONFRONTO

La differenza non è accademica. Si sente, quando le cose si fanno difficili.

	GSA tradizionale	Il modello Kairos
LA DOMANDA	Cosa fa ammalare le persone	Cosa le tiene in salute
LA RELAZIONE	Una leva, un fattore tra i tanti	Il terreno da cui tutto nasce: è già salute
QUANDO SI INTERVIENE	A valle, quando il disagio è conclamato	A monte, prima che diventi assenza
COME SI PROCEDE	Un ciclo di programmi: analisi, misure, valutazione	Un accompagnamento dentro la relazione
DOVE CI SI METTE	A fianco: si osserva il clima dall'esterno	Dentro: si incontra la relazione standoci
LA MISURA	Indicatori, assenze, questionari	Le tracce che la relazione lascia e i comportamenti che ne seguono
IL FINE	Ridurre le assenze, ottimizzare	Prendersi cura del legame per ciò che è

La relazione non si osserva da fuori: la si incontra solo standoci dentro.

IL PROCESSO

Girare intorno alla relazione, oppure entrarci

Il ciclo GSA classico

Un ciclo che gira intorno alla relazione, misurandola da fuori.

Sensibilizzazione → Analisi → Pianificazione → Attuazione → Valutazione ↻

L'accompagnamento Kairos

Non un ciclo di programmi: un movimento che entra nella relazione e la prende come oggetto.

Ciò che **ostacola**: tensioni non dette, aspettative implicite, la fatica che non trova parola → Ciò che **nutre**: ascolto, riconoscimento, fiducia, il tempo di starci

La differenza: non affiancare la relazione, ma darle diritto di parola. Non solo il «come si lavora», anche il «come si sta».

CON QUALI STRUMENTI

Un lavoro con una struttura, non un parlare vago di emozioni

Gli strumenti dell'Analisi Transazionale non sono una teoria da spiegare: si vivono nel presente, nel modo in cui le persone stanno in relazione, qui e ora.

Le emozioni autentiche

Gioia, tristezza, rabbia, paura. Legittimarle e capire cosa segnalano nella relazione.

I bisogni

Sopravvivenza, riconoscimento, crescita, autodeterminazione. Il malessere nasce quando uno resta senza risposta.

Gli stati dell'Io

Da dove ci parliamo mentre lavoriamo. Riconoscerlo cambia il modo di stare in relazione, senza cambiare le persone.

La strutturazione del tempo

Come stiamo insieme, davvero. Si possono riempire le giornate senza un solo momento di contatto autentico.

I riconoscimenti

I gesti, le parole, gli sguardi con cui ci diciamo che l'altro esiste e conta.

Il copione

Le trame che ripetiamo senza accorgercene. Riconoscerle è il primo passo per scegliere un esito diverso.

LA FIDUCIA

Le condizioni che la rendono possibile

Perché possa nascere fiducia non serve imporsi, ma rendersi affidabili attraverso alcune condizioni chiare, dette da subito.

Equidistanza

Non dalla parte dell'azienda, né del collaboratore: dalla parte del legame tra loro.

Riserbo reciproco

All'azienda torna solo ciò che il collaboratore ha scelto di dire, e viceversa.

Saper stare

Reggere ciò che emerge, la fatica e il conflitto, con calma e pazienza, tenendo entrambe le parti.

Chiarezza del mandato

Uno spazio libero, al riparo da valutazioni, giudizi e decisioni.

Consenso e volontarietà

Uno spazio in cui si entra perché si vuole, non perché si è mandati.

Trasparenza sul metodo

Sapere in anticipo come si lavora, cosa accade negli incontri, dove vanno le informazioni.

IL VALORE

A chi fa bene, davvero

Al collaboratore

che può dire la propria fatica al momento giusto, ed essere ascoltato.

A chi guida

che scopre di poter reggere proprio ciò che credeva di dover evitare.

All'azienda

che trattiene competenza, evolve e diventa un posto migliore in cui stare.

Ci si prende cura del legame, e il legame restituisce qualcosa a tutti quelli che tocca.

C'è sempre un tempo che precede, in cui il legame si può ancora abitare. È lì che possiamo lavorare, insieme.

Prendiamoci il tempo di abitarlo.