



CONSIGLIO  
NAZIONALE  
ORDINE  
PSICOLOGI



Ambienti di lavoro  
sani e sicuri.  
**ALLEGGERIAMO  
IL CARICO!**



Agenzia europea per  
la sicurezza e la salute  
sul lavoro



# Campagna europea 2020/2022 Ambienti di lavoro sani e sicuri **Alleggeriamo il carico!**



**Progetto BEN VIVERE "Michela Gambaiani" - Programma di Promozione del Benessere per il personale dell'ASL TO3**

**Progetto di psicologia integrata (nutrizione, psicologia e movimento)**

**Progetto GAIA ERGON - Associazione di Promozione Sociale Villaggio Globale – Bagni di Lucca**



# **PROGETTO Benvivere** - Michela Gambaiani S.S. Promozione della Salute ASLTO3, Regione Piemonte

*Approccio olistico nella gestione di salute e sicurezza sul lavoro in relazione anche ai DMS legati all'attività lavorativa*

*Modalità innovative di sensibilizzazione e di promozione di una cultura della prevenzione all'interno e all'esterno dai contesti lavorativi*

## **Obiettivo:**

elaborare, implementare e sperimentare azioni multi componenti e multi fattoriali per la promozione di stili di vita salutari, sulla base delle indicazioni del programma nazionale Guadagnare Salute.

- Offrire opportunità per praticare attività motorie (ginnastica posturale, pilates, gruppi di cammino, ecc) e di benessere (yoga, mindfulness, ecc) all'interno dell'organizzazione, proposte in gruppo per costruire legami significativi
- Iniziative che hanno l'obiettivo di migliorare il benessere dei lavoratori dell'ASLTO3, analizzando molti aspetti: stili di vita, attività fisica quotidiana, rischi di contrarre patologie quali, ad esempio disturbi muscoloscheletrici (DSM) o malattie cardiovascolari
- Laboratori della salute (attivabili anche su proposte degli operatori), rivolti a gruppi di circa 10 persone per cicli della durata di 10 ore
- BenVivere si colloca come pratica innovativa ed è diventato modello d'intervento sostenibile per sviluppare il benessere dei lavoratori.



# APPROCCIO INTEGRATO

## (Nutrizione, Psicologia, Movimento)

*Modalità innovative di sensibilizzazione  
e di promozione di una cultura della  
prevenzione all'interno e all'esterno dai  
contesti lavorativi*

### **Obiettivo:**

potenziamento e ottimizzazione della prestazione lavorativa con particolare riferimento alla cura degli aspetti del movimento, della nutrizione specifica e dell'incremento della qualità della vita lavorativa ed extralavorativa

- 3 sessioni da 1 ora per la valutazione iniziale e finale,  
2 sessioni da 2 ore ogni 15 giorni per la partecipazione ai gruppi di sostegno psicologico  
2 sessioni da 1 ora per l'attività fisica adattata
- Alcuni risultati:
  - Percezione della postura
  - Diminuzioni delle mialgie dovute all'ipotonia muscolare
  - Prevenzione e rieducazione di atteggiamenti o scompensi muscolo scheletrici
  - Miglioramento della percezione del senso di stanchezza e affaticamento fisico
  - Minor assenza dal lavoro per malattia
  - Aumento del senso di benessere percepito sul posto di lavoro
- Costruire una cultura della sicurezza in aziende pubbliche e private : tema centrale per la prevenzione e la mitigazione dei rischi a favore di una reale salute e sicurezza del lavoro



# PROGETTO GAIA - ERGON

Programma Formativo

Associazione di Promozione Sociale Villaggio Globale

Bagni di Lucca

## Alcuni obiettivi del programma:

1. Sviluppare una migliore consapevolezza globale di sé e della salute psicosomatica
2. Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e il burnout professionale
3. Migliorare l'attenzione all'uso del corpo e degli strumenti nei processi di lavoro

→ 6 / 12 incontri formativi per una durata complessiva di 12/18 ore distribuiti in circa 1 - 2 mesi

→ Basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio formativo "integrale" e multidimensionale alla persona (Global Teaching/Learning Approach).

→ Costruire e promuovere una **cultura della sicurezza** attraverso:

- a) prevenzione e protezione dei lavoratori da abitudini che provocano posture lavorative scorrette, tensioni conseguenti al prolungato mantenimento di posizioni e movimenti, routine lavorative che diminuiscono l'attenzione e la consapevolezza del rischio sul lavoro;
- b) fronteggiamento della fatica fisica e psico emotiva per sciogliere le tensioni e lo stress migliorando il benessere psicofisico, le relazioni e la qualità della vita lavorativa.

*Approccio olistico nella gestione di salute e sicurezza sul lavoro in relazione anche ai DMS legati all'attività lavorativa*

*Promozione di comportamenti lavorativi sicuri contrastando effetti connessi con posture scorrette, postazioni di lavoro mal progettate, sedentarietà protratta, carenza di attività fisica, inadeguato uso delle pause, ecc*

*Modalità innovative di sensibilizzazione e di promozione di una cultura della prevenzione all'interno e all'esterno dai contesti lavorativi*