

Sembra assurdo parlare di **BENESSERE** in un settore come quello del Pubblico Impiego in cui l'impiegato statale viene ancora oggi definito "fannullone" e in un momento storico come l'attuale in cui ci sono ben altri problemi da risolvere.

Invece bisogna prendere atto della mutata realtà nella P.A. dovuta all'adozione di orari prolungati, all'avvento di nuove tecnologie, a ritmi lavorativi nuovi e pressanti coniugati con lo stress derivante dal traffico caotico delle grandi città, dai numerosi impegni familiari, dai problemi economici, dall'inflazione, dall'inquinamento e quant'altro, per cui si arriva in ufficio già stanchi e con la prospettiva, spesso, di dover svolgere lavori poco gratificanti o non consoni alle proprie aspettative. Tutto ciò comporta grandi rischi, nel lungo periodo, per l'equilibrio psico-fisico delle Persone.

Negli ultimi anni c'è stato uno sviluppo della cultura del Benessere organizzativo all'interno dei contesti lavorativi. Infatti il 24 marzo 2004 il Dipartimento per la Funzione Pubblica ha emanato una Direttiva sul Benessere Organizzativo in cui afferma, tra l'altro: 'L'Amministrazione tiene sotto controllo i livelli percepiti di fatica fisica e mentale nonché di stress'.

Ed è proprio lo stress, unito ad una eccessiva sedentarietà davanti al PC, il rischio più grave in quanto esistente in modo certo, continuo e subdolo negli uffici della P.A. per cui, nella valutazione del rischio occorre prendere in considerazione questo importante fattore e fare prevenzione mediante una informazione continua sull'argomento e sensibilizzando la Dirigenza affinché promuova e incoraggi le 'buone pratiche relative al Benessere in Ufficio' anziché colpevolizzarle.

D'altronde bisogna rendersi conto che quello del Benessere Organizzativo nell'ambiente di lavoro è un percorso lento e difficile e che, per essere perseguito, necessita anche di un mutamento dei modelli culturali soprattutto da parte della classe dirigente la quale deve capire che produttività non è stare tutto il giorno fermi, seduti alla scrivania con la conseguenza di ristagno di sangue e...di idee e, nel lungo periodo, con gravi danni per la salute.

Produttività è, invece, dinamismo, è trasformare ogni azione quotidiana in ginnastica attiva come fare le scale a piedi, alzarsi per rispondere al telefono ecc. in quanto il movimento genera energia, rende più vitali per cui si lavora di più in meno tempo.

Produttività è poter andare ai Convegni di Forum P.A., che non deve essere considerato una perdita di tempo, ma un ampliare i propri orizzonti ed aprirsi a nuove idee e realtà lavorative.

Produttività è poter frequentare corsi di formazione ed aggiornamento per poter guardare la solita pratica con nuovi occhi e lavorare, quindi, con una maggiore consapevolezza e competenza.

Produttività è il lavoro di squadra in cui lo spirito di gruppo fa superare ogni ostacolo operativo e toglie pesantezza alla giornata lavorativa favorendo la comunicazione e l'interazione tra le persone.

## DESCRIZIONE DEI PROGETTI

Nel 2006 il Ministero dell'Economia e delle Finanze ha indetto il Premio A.L.I. per promuovere Azioni legate all'innovazione. Approfittando dell'apertura dell'Amministrazione a nuove idee ho formato una squadra denominata 'Gruppo Energy' ed ho presentato un progetto intitolato 'PRODUTTIVITA' E BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO'

L'idea del progetto mi è stata suggerita, in quanto responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione ai sensi del D.Lgs. 626/94, dalla constatazione del forte senso di malessere, apatia, frustrazione e demotivazione riscontrato nel personale in servizio, dalle continue lamentele relative all'organizzazione del lavoro nonché alla qualità della vita lavorativa ed infine dall'aumento dell'assenteismo collegato a malattie ed infortuni riguardanti soprattutto l'apparato muscolo-scheletrico, spesso come conseguenza di un lento deterioramento di ossa e articolazioni a causa di mancanza di movimento adeguato in una realtà in cui le uniche pause sono quelle per il caffè e la sigaretta.

In questo progetto ho messo a disposizione molte delle mie esperienze acquisite nei vari corsi frequentati, in grado di far recuperare rapidamente le energie.

Il programma si basa, infatti, su pause energetiche, variabili dai 5, 10 minuti, fino ad un massimo di 15, da effettuare durante le ore di permanenza in ufficio al fine di migliorare l'attività lavorativa.

Per queste pratiche è indispensabile il supporto della MUSICA, diversa per ogni tipo di pausa, per rendere gli esercizi più fluidi, dinamici e divertenti.

Tra le varie pratiche ce n'è una davvero rigenerante denominata "pausa movimento dinamico" (tipo scuotimento) da effettuare al suono di una musica fortemente ritmica, con percussioni. Questo tipo di pausa, della durata di 5 minuti, è stata sperimentata con grande successo alla fine dei Corsi di formazione ed informazione, ai sensi del D.Lgs 626/94. Dopo 5 ore di immobilità assoluta in spazi ristretti, tranne una breve pausa caffè, questo "scuotimento musicale" ha determinato un immediato risveglio dell'attenzione, uno scioglimento delle articolazioni anchilosate nonché un grande senso di allegria e comunicazione. ( Questa pausa è così efficace che andrebbe proposta al termine di tutti i vari Corsi organizzati dalla P.A. o al termine di riunioni della durata di diverse ore.)

Questo progetto prevede anche la pausa auto-massaggio da effettuare da soli e la pausa "MASSAGGIO IN UFFICIO" da ricevere, seduti su uno sgabello, alla nuca e alla parte superiore delle spalle nei periodi di superlavoro o per dolori causati da stress o eccessiva tensione.

A questo proposito bisogna tener presente che nel collo passano arterie importanti e che, una eccessiva tensione della muscolatura in questa zona impedisce il normale afflusso di sangue e, quindi, di ossigeno ad organi importanti per il lavoro come gli occhi e il cervello con conseguenti effetti negativi sul rendimento e sulla salute.

Questo tipo di pausa è stata sperimentata come PRONTO SOCCORSO in caso di mal di testa ed è stato sorprendente vedere come, dopo solo 10 minuti di massaggio al collo e alle spalle, si è ottenuto un immediato sollievo, con una conseguente ripresa delle attività interrotte e senza ricorrere a farmaci analgesici o antinfiammatori.

Nella nostra realtà il massaggio in Ufficio sembra una cosa strana, ma in America già da molti anni si sono resi conto della sua importanza ed hanno introdotto la pausa massaggio in alternativa alla pausa caffè. In Italia, in alcune aziende milanesi, per rilanciare la produttività sono stati proposti ticket-massage anti-stress da ufficio.

Per questo progetto ho ricevuto una menzione speciale da parte del Ministero Economia e Finanze.

Nel corso del 2007, in occasione della Campagna Europea per la Sicurezza intitolata "alleggerisci Il carico" ho partecipato presentando all'ISPELS una relazione sulle buone prassi inerenti al tema "Promozione della cultura del Movimento negli Uffici della P.A". con il titolo "MOVIMENTO COME NUTRIMENTO" necessario come il cibo anche durante l'orario di lavoro.

Nel 2007 ho, inoltre, partecipato ad una nuova edizione del Premio A.L.I legato all'innovazione indetto dal Ministero dell'Economia e delle Finanze, formando una squadra denominata "JUST FOR JOY" e presentando il progetto denominato "WORK AND EMOTIONS" il cui fine è riuscire a coniugare efficienza operativa e migliore qualità della vita sul posto di lavoro.

Secondo questo progetto, sotto il profilo operativo, occorrerebbe collocare la RISORSA UMANA al centro del sistema lavorativo per ascoltarla, formarla, valorizzarla al meglio anche in ragione delle sue esigenze psico-fisiche e facendola sentire parte attiva ed indispensabile dell'Organizzazione per cui lavora, coinvolgendola in un rapporto fondato sulla stima e fiducia reciproca.

Per quanto riguarda l'ambiente in cui i dipendenti lavorano e in cui trascorrono circa un terzo della loro vita, occorrerebbe predisporre un'atmosfera piacevole (anche avvalendosi di piante, colori, aromi, sottofondo musicale ecc) che stimoli il buonumore, il coinvolgimento, l'entusiasmo, la comunicazione attraverso 'percorsi ri...creativi ed emozionali' capaci di togliere grigiore e pesantezza e di riaccendere una scintilla di entusiasmo nelle persone che le faccia sentire vive e partecipative.

In sintesi l'obiettivo di questo progetto è quello di creare condizioni di gioia e felicità anche nella quotidianità della vita lavorativa trasformando l'ufficio in un luogo accogliente, rigenerante, dove si arriva volentieri e si lavora con efficienza, allegria ed armonia (JUST FOR JOY!!!).

Anche per questo progetto ho ricevuto una menzione speciale da parte del Ministero dell'Economia e delle Finanze.

## CONSIDERAZIONI FINALI

Bisognerebbe riuscire a capire che non basta investire solo in nuove tecnologie ma anche nel benessere delle persone in quanto è stato dimostrato che un buon clima aziendale è fonte di profitti.

In un momento buio come questo, in cui non si vedono vie di uscita da questa situazione stagnante

La 'chiave di volta' potrebbe essere quella di rivalutare le RISORSE UMANE le quali, proprio in quanto 'risorse' possono essere considerate un investimento.

Sono loro, infatti, il vero TESORETTO ed aspettano solo di essere messe nelle condizioni ideali per emergere in tutta la loro 'preziosità' ed operare dando il meglio di sé, rivelando potenzialità nascoste e capacità insospettabili con riflessi positivi sull'intera Economia e per un'immagine della Pubblica Amministrazione più dinamica, moderna ed efficiente.