

Mini-guida collettiva per il benessere organizzativo.

Pratiche per aumentare la sicurezza
psicologica nei luoghi di lavoro.

Il burnout agita anche te?

SEI IN GRANDE COMPAGNIA.
IL 62% DI CHI LAVORA IN
ITALIA HA SPERIMENTATO
ALMENO UN SINTOMO DI
BURNOUT NELL'ULTIMO ANNO*.



Fonte: Osservatorio Mindwork-BVA Doxa sul benessere psicologico in azienda.

Se un tappetino per lo yoga non basta.

LA ROUTINE PERSONALE E LA CURA DI SÈ SONO LA
BASE PER IL CAMBIAMENTO.
MA NON BASTANO.

FREQUENTA UN
CORSO DI YOGA

FATTI AIUTARE,
INIZIA A FARE
TERAPIA

VAI AL
LAVORO
IN BICI

TRASCORRI PIÙ TEMPO IN
NATURA.

Nel dibattito c'è un grande assente.

IL TEAM.

IL BENESSERE ORGANIZZATIVO È LA CAPACITÀ DELL'AZIENDA DI PROMUOVERE, TUTELARE E VALORIZZARE LA SICUREZZA, SU PIÙ PIANI.

L'INIZIATIVA PERSONALE PER LA CURA DI SÈ È FONDAMENTALE. MA NON POSSIAMO DELEGARE LA RESPONSABILITÀ ALLE SINGOLE PERSONE.

COME ORGANIZZAZIONI ABBIAMO UN COMPITO: FACILITARE IL BENESSERE RELAZIONALE.

EHI...DI CHE PARLI, TARA?

Parliamo di sicurezza psicologica

E DI AMY C. EDMONSON CHE CON LE SUE RICERCHE HA FATTO SCUOLA SUL TEMA.

LA SICUREZZA PSICOLOGICA È LA CONVINZIONE CHE IN UN CERTO AMBIENTE SIA POSSIBILE ASSUMERSI RISCHI RELAZIONALI. C'È SE LE PERSONE SENTONO DI POTERSI ESPRIMERE CON ONESTÀ.
PERMETTE L'INNOVAZIONE E IL PROGRESSO.

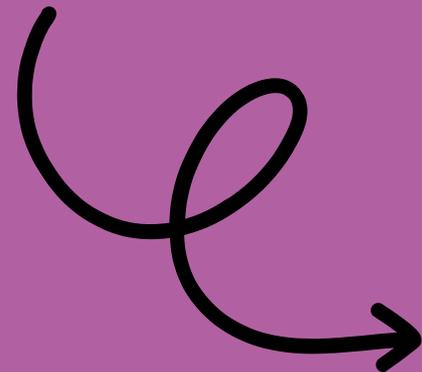


Aumentare la sicurezza
psicologica nei team ha un
doppio impatto.

**Facilita il benessere delle
persone.**

Rende le organizzazioni più
produttive del 12%*

Da dove cominciare?



METTI GLI OCCHIALI DEL PROCESS WORK!

Il Process Work è l'approccio ideato da Arnold Mindell per
facilitare il cambiamento.

NOTA I "SINTOMI":
BURNOUT, TURNOVER,
CONFLITTI.

LE RISPOSTE SONO
SPUNTI DI EVOLUZIONE
PER CAMBIARE IL MODO
DI COLLABORARE.

OSSERVA IL
"SISTEMA
ORGANIZZAZIONE"

NON SOFFOCARLI E NON
GIUDICARLI, FAI DOMANDE
GENERATIVE PER ESPLORARE I
MESSAGGI CHE PORTANO.

SE HAI PENSATO
"WOW" SAPPI CHE
ESISTE LA SCUOLA
ITALIANA DI
PROCESS WORK!

DAI RETTA A RENATO ZERO.

PROVA IL TRIANGOLO!

PENSA AL MALESSERE NELLA TUA ORGANIZZAZIONE.
SU QUALE VERTICE LO POSIZIONERESTI?

È COLLEGATO AGLI
OBIETTIVI?
ORGANIZZA MOMENTI PER
CONDIVIDERE IL
PROPOSITO E LE
DECISIONI STRATEGICHE.



RIGUARDA I
PROCESSI?
INTERVIENI SUI
CARICHI DI LAVORO
E RIPROGETTA LE
RIUNIONI.



RIGUARDA LE RELAZIONI?
FAI TEAM WORKING!

METTITI ALL'OPERA!
SPERIMENTA ALMENO UNA DELLE
PRATICHE PARTECIPATE.



TANTI PRIMI PASSI PER INCREMENTARE LA
SICUREZZA PSICOLOGICA E IL BENESSERE
ORGANIZZATIVO.

*PS: MI RACCOMANDO, TERAPIA FALLA LO STESSO E MAGARI PURE YOGA.
PERÒ PENSA ANCHE A QUALCHE PRATICA DI TEAM!*

1

ORDINARIA UMANITÀ

PARTI DAI PICCOLI GESTI, SONO SPESSO I PIÙ SCONTATI.

TRASFORMA IN PROCEDURE
CONDIVISE I PICCOLI GESTI DI
CURA. HANNO IL POTERE
MAGICO DI RICORDARCI CHI
SIAMO: ESSERI UMANI.

STACCA GLI OCCHI DALLO
SMARTPHONE PER FARE DOMANDE
GUARDANDO NEGLI OCCHI L'ALTRA
PERSONA

CHIEDI "COME VA?" E CONSIDERA LA
POSSIBILITÀ DI RICEVERE UNA
RISPOSTA "BRUTTA".
ACCOGLIERE TUTTE LE EMOZIONI
RENDE I LUOGHI DI LAVORO SPAZI
DOVE AGIRE CON PIÙ ONESTÀ.

2

GIOCO DELLE 3 CARATTERISTICHE.

PER RESTARE TUTT3 INTER3.

CHIEDI ALLE PERSONE DEL TEAM
DI ELENCARE LE TRE
CARATTERISTICHE PRINCIPALI
DELLA PROPRIA PERSONALITÀ.

LO SCAMBIO PERMETTE DI
CONOSCERCI PER RIUSCIRE A
INTERPRETARE MEGLIO REAZIONI,
RISPOSTE, COMPORTAMENTI.

IN QUESTO MODO COSTRUIAMO UN
CAMPO DI GIOCO COMUNE. METTIAMO
LE BASI PER LAVORARE INSIEME.



3

CAFFÈ VIRTUALE.

NON SI BEVE MA DA' LA CARICA.



INVITA A PRENDERE INSIEME UN CAFFÈ VIRTUALE ANCHE CON CHI LAVORA A DISTANZA. OGNI LUNEDÌ, PER FARE IL PUNTO.

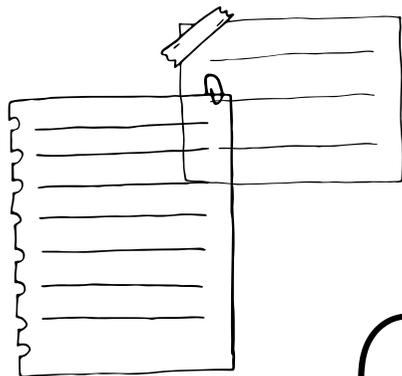
SÌ, STIAMO PARLANDO DI STAND-UP MEETING, DURA 10 MINUTI E SERVE AD AGGIORNARCI SUI PROGETTI CUI STIAMO LAVORANDO.

POSSIAMO ANTICIPARE QUI LE RICHIESTE DI SUPPORTO E COMUNICARE COSA CI PREOCCUPA. METTIAMO LE BASI PER UNA COLLABORAZIONE PIÙ SERENA E EFFICACE.

4

DIARIO DELLE BUONE PRATICHE.

OVVERO, FACCIAMOCI ISPIRARE DA CHI SIAMO STATI!



COLLABORARE VUOL DIRE
IMMAGINARE SOLUZIONI. CAPITA
DI DIMENTICARE QUELLE CHE
ABBIAMO GIÀ ELABORATO E DI NON
RICORDARE COME ABBIAMO GIÀ
LAVORATO BENE INSIEME.

SCRIVIAMO UN DIARIO FISICO O
VIRTUALE, IN FORMA DI CARTELLONE
CON POST-IT O DI QUADERNO,
CURIAMOLO, FACCIAMOLO BELLO
AFFINCHÉ NON SIA SOLO UTILE MA
PIACEVOLE DA CONSULTARE.

DEDICHIAMO UNA SESSIONE DI
CODESIGN ALLA PROGETTAZIONE DEL
DIARIO AFFINCHÉ TUTT3 SAPPIANO
COME AGGIORNARLO IN AUTONOMIA E
IN MODO PROATTIVO.

5

NO INTERNET DAY.

STACCATI DA QUELLO SCHERMO, COLLEGA!

CHI SIAMO? CHI È LA PERSONA CHE MI LAVORA ACCATO? NON SEMPRE LO SAPPIAMO E RISCHIAMO DI RIDURRE L3 COLLEGH3 A FIGURE A DUE DIMENSIONI.

ORGANIZZA MOMENTI SENZA RETE DURANTE I QUALI TRASCORRERE DEL TEMPO INSIEME MAGARI CON UNA AGENDA STRUTTURATA E DISEGNATA IN MODO PARTECIPATO.

POTRAI SCOPRIRE TALENTI INATTESI SE DAI MODO ALLE PERSONE DEL TEAM DI ESPRIMERSI SENZA LA DISTRAZIONE DI NOTIFICHE E EMAIL.



6

CODESIGN DEL LESSICO FAMILIARE.

UN VOCABOLARIO PER SENTIRCI A CASA.

L'AZIENDALESE È UN LINGUAGGIO FREDDO CHE NON COMUNICA DAVVERO. SCRIVI I TESTI DELLA COMUNICAZIONE INTERNA IN MODO PIÙ AUTENTICO E CALDO.

PROGETTARE IL LESSICO FAMILIARE DELL'ORGANIZZAZIONE VUOL DIRE DISEGNARE INSIEME UN VOCABOLARIO CHE PARLA DAVVERO PER NOI E CON NOI E CHE CI FA SENTIRE PIÙ A CASA

ORGANIZZA WORKSHOP DI CODESIGN DEL VOCABOLARIO A PARTIRE DAL PROPOSITO DELL'ORGANIZZAZIONE. CONDIVIDI IL LESSICO IN UN TESTO AGILE, CURATO, COFIRMATO.

7

IL FEEDBACK DEL VENERDÌ.

BASTA POCO PER CELEBRARE IL LAVORO INSIEME.

IL VENERDÌ ALLA SOLITA ORA
ORGANIZZA UNO SPAZIO PER
SCAMBIARSI **FEEDBACK** SUL LAVORO
DELLA SETTIMANA.

PUÒ ESSERE L'OCCASIONE PER
RICONOSCERE IL SUPPORTO RICEVUTO
E RINGRAZIARE O CHIEDERE PICCOLI
CAMBIAMENTI AI **PROCESSI** DI
COLLABORAZIONE.

BASTA UNA CALL, UNA RIUNIONE DI
15 MINUTI, UNA **CHIAMATA** DI
GRUPPO. IN ORARIO DI LAVORO E
CON TEMPI DEFINITI CHIARAMENTE.

8

MANUALE PER IL CONFLITTO.

DI GUERRA SI PARLA IN TEMPO DI PACE!

CONDIVIDERE PROCEDURE PER GESTIRE IL CONFLITTO PUÒ AIUTARE LE PERSONE A NON LASCIARE ESPLODERE LE TENSIONI E A LEGGERE LE PROPRIE EMOZIONI CON LUCIDITÀ.

IL CODESIGN DEL MANUALE È UN MOMENTO DI TEAM WORKING PREZIOSO: DISCUTERE DEL CONFLITTO QUANDO STIAMO BENE È UNA STRATEGIA VINCENTE!

LE PRATICHE DI GESTIONE DEL CONFLITTO DIVENTERANNO UN PATRIMONIO COMUNE. UN ESEMPIO? LA PAROLA CIVETTA, DA PRONUNCIARE QUANDO LA TENSIONE STA SALENDO PER FERMARSI PRIMA CHE LA BOMBA SCOPPI.

9

CAMBIA CANALE!

PASSA DALLA VOCE ALLA SCRITTURA.

DURANTE UN CONFLITTO O UNA RIUNIONE TESA QUANDO LE PERSONE ENTRANO NELLA MODALITÀ ATTACCO-DIFESA, CAMBIA CANALE DI COMUNICAZIONE!

CHIEDI DI NON PARLARE E DI SCRIVERE QUELLO CHE HANNO DA DARSI IN UN BOTTA E RISPOSTA CON I BIGLIETTINI.

IL CAMBIAMENTO INDOTTO INNESCA UNA REAZIONE A CATENA E ANCHE IL CLIMA DELLA DISCUSSIONE MUTA FORMA E TONI.

10

RIUNIONI PASSEGGIATA.

CAMBIA SETTING E LA MAGIA ACCADRÀ!

DEDICA A TEMI SPECIFICI RIUNIONI FUORI DAL COMUNE E DALL'UFFICIO, AD ESEMPIO **CAMMINANDO**. QUANDO LO FACCIAMO PENSIAMO IN MODO DIVERSO E INSIEME, SEGUENDO UN RITMO COMUNE.

LA RIUNIONE PASSEGGIATA PUÒ DIVENTARE UN **APPUNTAMENTO** MENSILE PER AFFRONTARE ARGOMENTI CHE NON HANNO BISOGNO DI UN FILE EXCEL.

MUOVERE IL CORPO E CAMBIARE SETTING FA BENE. ALLE IDEE MA ANCHE AL MORALE E ALL'UMORE DEL TEAM.

PICCOLA BIBLIOTECA A TEMA.

ECCO ALCUNI DEI LIBRI CUI CI
SIAMO ISPIRATE. NE HAI ALTRI
DA CONSIGLIARE SUL TEMA?
DICCI QUALI!
RACCOGLIAMO TESTI, VIDEO,
ARTICOLI, FILM D'ISPIRAZIONE
PER I TEMI DELLO SVILUPPO
ORGANIZZATIVO EVOLUTO.
LI ORGANizzerEMO IN UNA
BIBLIOTECA DI CODESIGN E LI
DIFFONDEREMO NELLA
COMMUNITY.



TUTTO MOLTO
INTERESSANTE,
MA...

LE PROPOSTE SONO SEMPLICI,
PROVALE! CERTO, SI PUÒ FARE DI
PIÙ.

A QUESTO SERVE LA FACILITAZIONE:
TRASFORMA L'IMPRESA A PARTIRE
DA PRATICHE CONCRETE.

SE SEGUI IL QR CODE TI DICIAMO
COME LA PORTIAMO NELLE
ORGANIZZAZIONI PER RENDERE PIÙ
PARTECIPATI I PROCESSI E PER
AUMENTARE CREATIVITÀ E CAPACITÀ
DI INNOVARE.

SCARICA
IL QR-CODE



GRAZIE CO-AUTHORS!

ECCO I COAUTORI E LE
COAUTRICI DELLA GUIDA.

LA PROSSIMA RIGUARDERÀ
L'INCLUSIONE E LA
SCRIVEREMO CON CHI
PARTECIPERÀ A CODESIGN.

GRAZIE!



Ti è piaciuta la mini-guida?

Prendila!

Le mini-guide collettive sono realizzate a partire dalle idee della community TARA durante gli incontri online di Codesign the Future.

Il progetto punta a ideare pratiche collettive e a supportare comportamenti per un nuovo modo di fare impresa.

