

recensione

RITORNO AL BENESSERE

a cura di Mauro Ghilardi Chief People and Transformation Officer di A2A

“Mai come in questo momento, infatti, la funzione HR sta riflettendo e modificando ruolo, metodi e senso del proprio agire” si legge nella presentazione della collana HR Innovation- AIDP, di cui questo libro fa parte. Un obiettivo sfidante, rispetto al quale “Ritorno al benessere” sembra porsi in perfetta sintonia. Il volume, scritto con competenza e chiarezza, affronta infatti il benessere psicologico delle persone in azienda, offrendo un valido supporto **nella gestione dello stress e nella prevenzione del burnout.**

Biancamaria Cavallini – psicologa del lavoro, già autrice per FrancoAngeli e Direttrice Operativa di Mindwork, società che si occupa di benessere psicologico per le aziende – sottolinea l’urgenza di fare chiarezza rispetto a questi temi.

La distinzione tra cultura organizzativa tossica e sana, ad esempio, restituisce tridimensionalità al benessere psicologico, fornendo spunti concreti per migliorare l’ambiente lavorativo. A ciò, si aggiunge una riflessione sul rapporto tra benessere e malessere. Evidente, lungo tutto il corso del testo, il legame tra dimensione mentale e performance aziendale, rispetto al



LA SCHEDA

Titolo RITORNO AL BENESSERE – Gestire lo stress e prevenire il burnout per organizzazioni sostenibili

Autrice Biancamaria Cavallini

Editore Franco Angeli Editore, collana HR Innovation

Anno 2024

quale si trovano citate interessanti ricerche.

Il volume prosegue poi sfatando alcuni miti sul burnout e spiegando le differenze tra quest’ultimo, ansia e stress. Un chiarimento dettagliato e

necessario, arricchito da evidenze scientifiche e indicazioni utili per la funzione HR.

Non è solamente quest’ultima, però, a doversi occupare di benessere psicologico, scrive l’autrice. CEO, DE&I Manager, Sustainability Officer, EHS Manager, management, sindacati e ambassador possono affiancare la Direzione HR in questo processo, nell’idea che la dimensione mentale al lavoro debba essere una responsabilità trasversale e condivisa. Particolarmente ricco il quarto capitolo, che ospita interviste volte a sostenere questa impostazione.

Ritorno al benessere pone di fronte all’**urgenza di azioni sistemiche** e integrate e Cavallini non manca di offrire soluzioni e strumenti in tal senso. Utile la classificazione delle **possibili azioni** in individuali e organizzative – tra le quali si trova sia un focus sulla comunicazione interna che sui processi – passando per l’importanza del coinvolgimento della leadership. Il testo risulta una guida per chiunque si occupi di Risorse Umane, dal momento che offre best practice e proposte operative, figurandosi come una mappa lungo la quale orientarsi. La direzione è chiara: costruire un futuro delle organizzazioni più sostenibile e umano. ■