



Università degli Studi di Napoli Federico II  
Centro Interdipartimentale di Ricerca Laboratorio  
di Urbanistica e Pianificazione Territoriale  
“Raffaele d’Ambrosio” (L.U.P.T.)

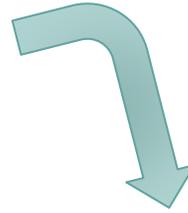
## **Seminario Di Aggiornamento Covid-19: Formazione Per la Salute e Sicurezza**

### **WEBINAR FORMATIVO**

**Modulo IV COVID-19 E RIORGANIZZAZIONE DEL LAVORO: ASPETTI PSICOLOGICI E  
STRESS LAVORO CORRELATO**

**Dott.ssa Ilarj Furno - Psicologa, Psicoterapeuta - CENTRO STUDI PSICOSOMA**

**Emergenza Covid-19: ci si è trovati tutti in prima linea ad affrontare un'emergenza senza precedenti, un'emergenza che ha mille sfaccettature e risvolti, con inevitabili conseguenze sul piano psicologico.**



**Davanti ad uno scenario di stress e tensione, l'individuo sta rispondendo con grande tenacia, tirando fuori il meglio di sé.**

***Ed ora che lo scenario sta cambiando inizia a chiedersi cosa sia successo, cosa accadrà, come la vita cambierà e quale sarà lo scenario futuro.***

# *STRESS/DOLORE ACUTO*



- Breve durata
- Evidente il rapporto di causa/effetto
- Si esaurisce quando cessa lo stimolo o si ripara il danno che l'ha prodotto

*I soggetti rivivono continuamente il trauma almeno in uno dei seguenti modi: immagini ricorrenti, pensieri, sogni, sentimenti di disagio in situazioni che hanno elementi in comune e ricordano loro l'evento traumatico*



*infortunio lavorativo, morte di un caro,  
perdita del lavoro, malattia grave...*



***LOGORIO CONTINUO...CRONICO***

**PERSISTE PER UN CERTO TEMPO DOPO CHE SI È RISOLTA LA CAUSA**

## Ma... cos'è lo stress?

*“Una reazione aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo esterno o interno, di tale intensità da provocare meccanismi di adattamento e riadattamento atti a ristabilire l'omeostasi”.*



*Hans Selye, 1936*

## EUSTRESS E DISTRESS



### Eustress

- stress funzionale
- indispensabile alla sopravvivenza
- si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive e trasformative
- Permette la “reazione”

### Distress

- stress disfunzionale
- Diminuisce la percezione di benessere
- Si manifesta sottoforma di stimolazioni ambientali pressanti e inadeguate

## Lo stress correlato alla pandemia da Coronavirus SARS-CoV-2 :

### **EFFETTI**

- sulle emozioni (paura, ansia, rabbia)
- sui comportamenti (adesione, contestazione o rifiuto delle regole)
- sulle relazioni interpersonali (unione/conflittualità)
- sulla prestazione lavorativa (riorganizzazione a turni, distanza interpersonale, smart working)

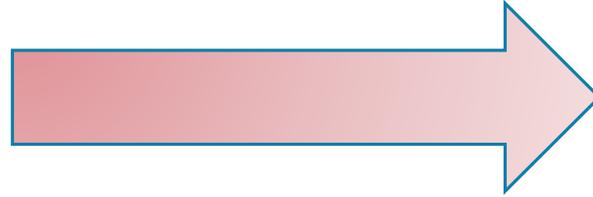
Ciò che rafforza la reazione da stress è la sensazione di non poter far nulla; ciò genera frustrazione, costante demotivazione, sfiducia, ansia e depressione



In questa nuova fase si inizia ad avere anche **fiducia**, dopo aver sperimentato **l'impotenza assoluta** rispetto al coronavirus!

*Ora si ha più speranza, ma rimangono le ansie e le preoccupazioni per il futuro.  
Ci sono molti limiti ed ostacoli da superare!*

*Eventi simili  
possono indurre  
reazioni diverse  
nelle persone  
perché vissute in  
maniera diversa*



**Reazione specifica mediata da una  
valutazione cognitivo-emotiva**

*Si tratta di una reazione di  
adattamento*

**Non tutti avranno conseguenze negative: molte persone  
ne trarranno un vantaggio in termini di consapevolezza  
esistenziale e di identità,  
altre svilupperanno situazioni di disagio psichico o vere  
patologie da stress.**

Rispetto agli eventi della vita il soggetto  
risponde sulla base del proprio profilo di  
personalità e del contesto di appartenenza,  
operando una valutazione sia cognitiva che  
emotiva. Se la risposta è adeguata si parla di  
**eustress** (stress positivo), se non è adattiva di  
**distress** (stress negativo).

*... Quando un evento critico/destabilizzante  
fisico o psicologico  
irrompe nella vita ...*

*Frattura con il passato  
Cambiamenti intrapsichici*

**Sistema di consuetudini e di abitudini si incrina!**

- ...la condizione traumatica può avere effetti destabilizzanti:**
- **paralizza la crescita personale**
  - **relega la persona in uno status di *vittima o traumatizzato***



L'emergenza sanitaria legata al coronavirus ha, ed avrà, un impatto notevole sull'economia psichica dell'individuo sia per **l'esperienza diretta o indiretta di esposizione al virus**, sia per le misure di isolamento sociale adottate per contenere l'espansione virale, e per il clima generale di grande tensione che si è venuto a creare.

Dal punto di vista psicologico la popolazione è esposta ad un trauma inusuale, di portata eccezionale che ha sconvolto la vita di tutti; quello che sembrava un nemico lontano, appartenente ad un altro mondo, è arrivato in ogni luogo e famiglia con effetti psicologici devastanti.

L'esposizione ad un evento stressante di tale portata non può non avere risvolti psicologici e psicopatologici di rilevanza clinica, ben oltre lo spettro dei disturbi ansiosi.

## La risposta al pericolo



*L'esposizione al trauma o allo stress può avere come conseguenza un'ampia gamma di sintomi, a seconda dell'età, della precedente esposizione a traumi, del temperamento e dei fattori ambientali*

- *Sintomi internalizzanti*
- *Sintomi esternalizzanti*

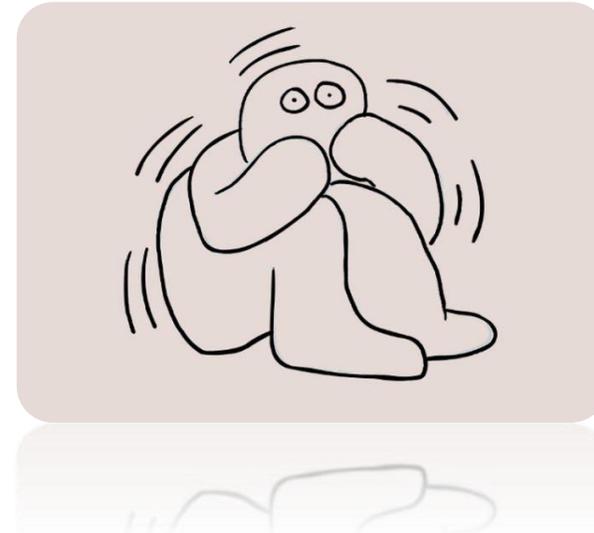
Lo stress che emerge dall'esperienza del Covid-19 può comportare:

- reazioni acute da stress
- disturbi da stress-post traumatico
- slatentizzazione o riacutizzazione di disturbi psichici, come l'ansia e la depressione
- fenomeni come la sindrome del burn-out
- riattivazione o emergenza della resilienza

## Ansia

Una delle manifestazioni più evidenti nell'esposizione ad eventi traumatici; si tratta di un'ansia che si identifica con una condizione di allerta persistente.

- Insonnia
- Difficoltà alla concentrazione
- Palpitazioni
- Facile irritabilità
- Sintomi Psicomatici
- Sintomi Comportamentali (es. dipendenze)
- Ipervigilanza



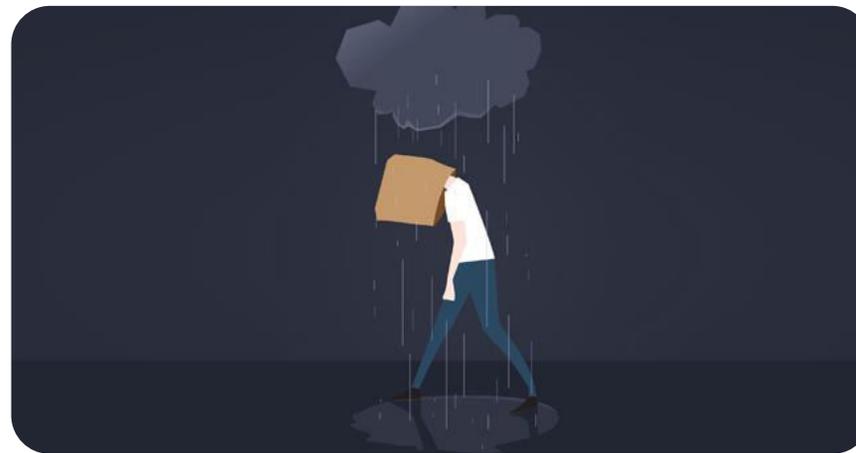
**L'ansia compromette il benessere della persona, un soggetto ansioso tende ad essere deconcentrato, può non rendere come potrebbe.**

## Depressione

- Tristezza
- Isolamento
- Perdita di interesse
- Difficoltà a vedere il futuro con fiducia

Entro certi limiti è una reazione fisiologica, “adattiva”, utile a superare il momento di crisi.

Si possono tuttavia strutturare veri e propri disturbi, come la depressione maggiore, il disturbo di panico o il disturbo da stress post-traumatico.



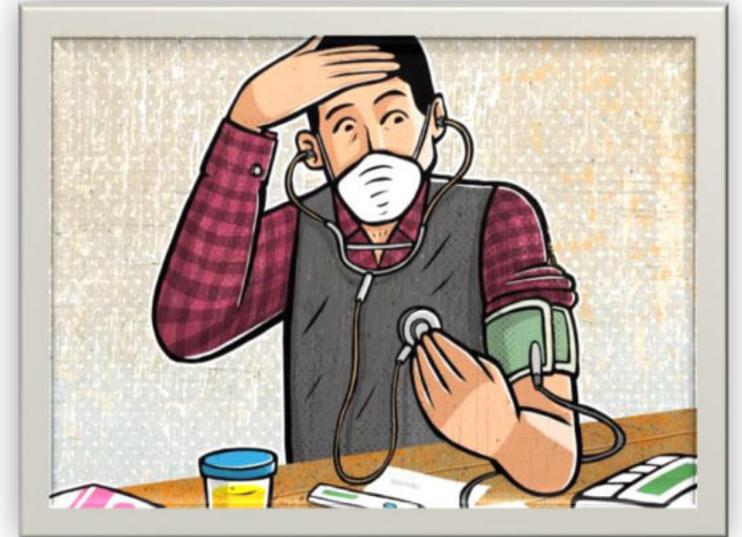
## *Disturbo da ansia di malattia* e *Vissuti ipocondriaci*

***il paziente è “preoccupato di avere o contrarre una grave malattia”:***

- notevole livello di ansia
- controllo ossessivo di sintomi “rilevatori di uno stato di malattia” (misurarsi la temperatura corporea o controllare “il proprio respiro”)
- Ricorre in modo insistente al medico o al farmacista.

*Si tratta di persone non facili da rassicurare con scarsa compliance al trattamento e spesso non consapevoli del disturbo.*

*È di aiuto un approccio psicologico idoneo a sostenere le loro angosce e i loro timori.*



## Ossessioni

### I disturbi *ossessivi-compulsivi*

Possono svilupparsi in questo clima di grande paura ed incertezza

Questi disturbi sono legati a comportamenti ossessivi:

lavarsi continuamente le mani,

disinfettarsi senza limiti,

lavare di continuo la mascherina,

non uscire di casa neanche per necessità essenziali,

tenere sempre le porte e le finestre chiuse,

controllare e ricontrollare di continuo se “dalle finestre filtra qualcosa”

***La funzionalità globale del soggetto è compromessa***

**Nel periodo iniziale della pandemia, ed ancora oggi, abbiamo ascoltato ripetutamente tante prescrizioni in tema di coronavirus rispetto alle buone prassi comportamentali ed igieniche.**

**Le persone che sviluppano tali disturbi non si sentono mai rassicurate, possono avere veri rituali che tendono a diventare pervasivi ed invalidanti.**

## Il disturbo da stress acuto ed il disturbo da stress post traumatico

per chi ha vissuto o vive la malattia in prima persona o indirettamente  
(es. un familiare deceduto da coronavirus)

*Questi disturbi prevedono un'esposizione diretta o indiretta all'esperienza traumatica che vede protagonista l'individuo o qualcuno a lui vicino (ad es. un parente).*

Si riesperisce in diversi modi l'esperienza del trauma (sogni, pensieri intrusivi, esperienze di derealizzazione, flashback) in un costante stato d'allarme, di angoscia psicologica e di attivazione psicofisica composta da ansia, condotte di evitamento, disturbi del sonno, angoscia, irritabilità



**In un'azienda anche il passaggio dell'infezione ad un collega può avere la dimensione di un trauma.**



Nella specificità dell'emergenza da coronavirus ci si trova di fronte a due modalità di esposizione al trauma, una diretta e l'altra indiretta:

1. l'esperienza diretta è data dalla possibilità del contagio, il che mette in pericolo la propria incolumità
2. quella indiretta è data dall'esposizione al virus dei familiari o di amici: si vive cioè in questi casi - indirettamente - la sofferenza di altre persone.

Dal punto di vista nosografico, Il *disturbo da stress acuto* insorge nell'**immediatezza del trauma**, non ha le caratteristiche di un disturbo consolidato, bensì di una reattività aspecifica la cui evoluzione non è prevedibile; la sintomatologia è caratterizzata da:

**RISPOSTA  
REATTIVA  
IMMEDIATA**

laddove questi disturbi persistono per un periodo superiore al mese e diventano più insistenti, il quadro clinico che viene a delinearsi è quello del **disturbo da stress post-traumatico**,

## REAZIONE A LUNGO TERMINE

### LA SINDROME DEL BURN-OUT

**Il problema del burn-out potrebbe insorgere in un secondo momento...**

quando tutto sarà finito e l'individuo si ritroverà a lavorare nelle medesime condizioni di prima riemergeranno le note disfunzioni organizzative dell'azienda.

A questo si aggiungeranno le difficoltà che le nuove prescrizioni in materia di prevenzione da Covid-19 porteranno sui luoghi di lavoro

*lavoro agile, turnazioni, utilizzo dei collegamenti video,  
presenza e disponibilità costanti....*

# *Il burn-out*

**“Una risposta disfunzionale allo stress”**



“bruciati”  
“fusi”  
“oltremodo sfiniti”  
“esauriti”

# Christina Maslach



## *DEPERSONALIZZAZIONE DELL'UTENTE*

distacco emotivo, cinismo,  
disinteresse, ostilità, rifiuto  
verso gli utenti, rigidità  
nell'imporre o applicare norme e  
regole

## *RIDOTTA REALIZZAZIONE PERSONALE*

caduta dell'autostima, senso di frustrazione  
ed impotenza

## *ESAURIMENTO EMOTIVO*

apatia, demoralizzazione, difficoltà di  
concentrazione, irritabilità, preoccupazioni  
o paure eccessive o immotivate, senso di  
inadeguatezza, sensi di colpa

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il Burn Out è un fattore che influenza lo stato di salute e lo definisce come una sindrome, caratterizzata da tre dimensioni:

*sentimenti di esaurimento o esaurimento energetico,*

*maggiore distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti negativismo o cinismo relativo al proprio lavoro,*

*ridotta efficacia personale.*

# *PENSIERI ED EMOZIONI....*

## **Collasso delle energie psichiche:**

apatia, demoralizzazione, resistenza ad andare a lavoro, sintomi ansioso depressivi, senso di colpa e di impotenza

## **Collasso della motivazione:**

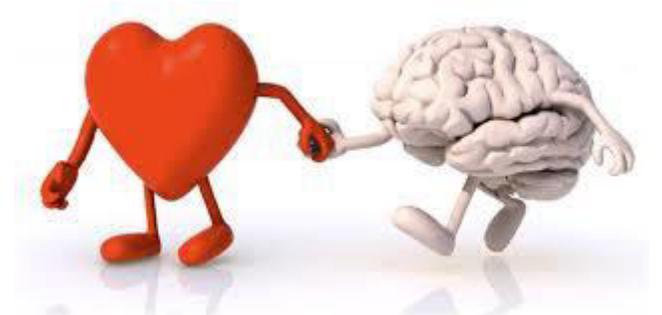
depersonalizzazione dell'utente: rigidità, distacco emotivo, cinismo

## **Caduta dell'autostima:**

sensazione di non essere all'altezza, senso di inutilità sia sul piano professionale che individuale

## **Perdita di controllo:**

I pensieri riferiti al lavoro invadono tutte le sfere di vita



# *Il burn-out non arriva a sorpresa...*



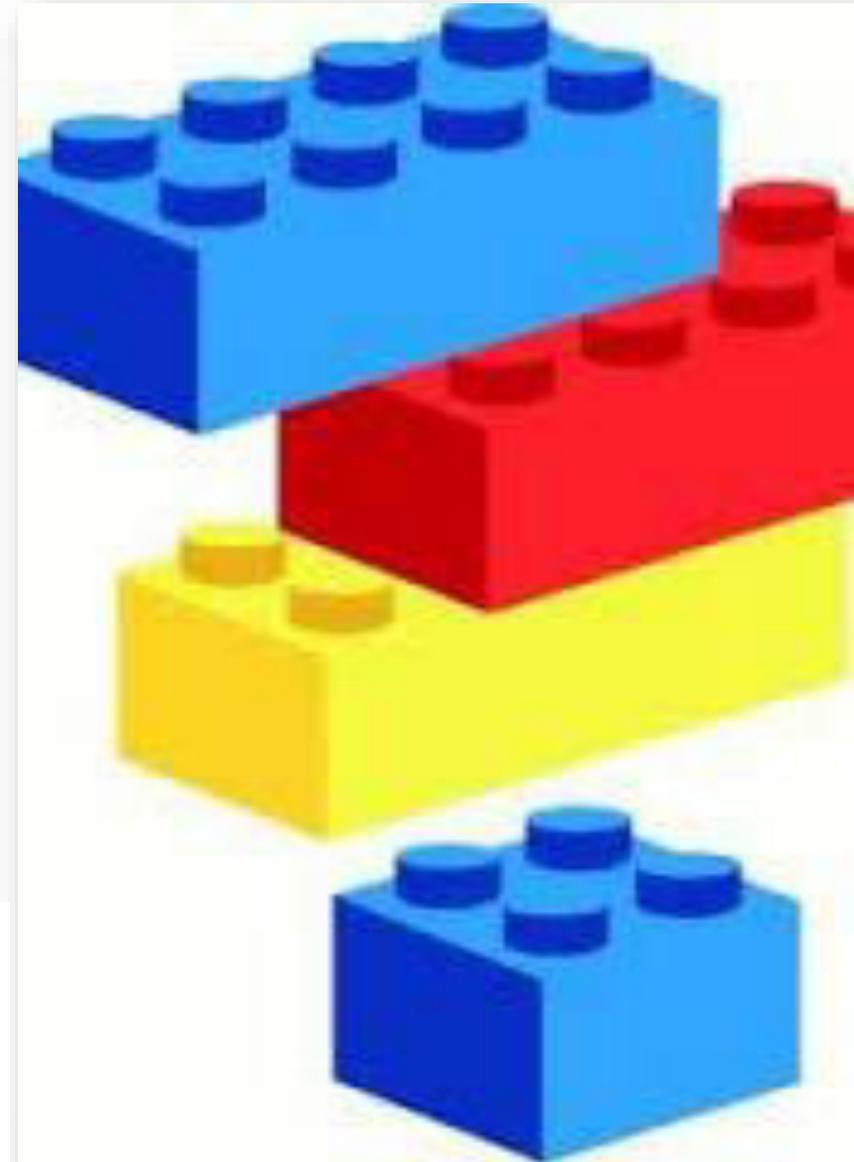
- **FASE 1:**  
*entusiasmo idealistico: scegliamo la professione d'aiuto*
- **FASE 2:**  
*stagnazione: realtà lavorativa v/s aspettative*
- **FASE 3 :**  
*frustrazione: la condizione di burn-out è raggiunta (senso di inutilità, inadeguatezza, fuga dal lavoro)*
- **FASE 4:**  
*apatia: si raggiunge la "morte professionale", l'indifferenza per il proprio lavoro*

# SI INSERISCE IN UNA FASE DI STANCHEZZA E DELUSIONE PROFESSIONALE

Il problema potrebbe quindi insorgere in un secondo momento

Si creano proprio ora le condizioni per cui potremmo aspettarci delle reazioni secondarie poiché siamo nella fase di ripresa delle attività.

***ECCO PERCHÉ OCCORRE ATTUARE SIN D'ORA PROGRAMMI DI PREVENZIONE ED INTERVENTI DI RIQUALIFICAZIONE DELL'ASSETTO STRUTTURALE E FUNZIONALE DELL'ORGANIZZAZIONE AZIENDALE.***



## ***Carla: docente di scuola primaria prossima al pensionamento***

**si è messa in discussione, mette in dubbio se stessa e valuta il suo limite nel rispondere ad eventi stressanti di questo genere.**

***disturbi d'ansia***

***disturbi del sonno***

***somatizzazioni (disturbi gastroesofagei, tensioni muscolari)***

***irritabilità***

# L'ESPERIENZA CLINICA...

*“ERA UNA CLASSE PROBLEMATICA .... ALCUNI GENITORI SPESSO VENIVANO A CONFERIRE CON NOI DOCENTI FACENDOCI SAPERE CHE SAREBBE STATO MEGLIO NON RIMPROVERARE I BAMBINI” ....*

*“IN CLASSE VEDEVO ATTEGGIAMENTI AGGRESSIVI TRA I BAMBINI ED ALTRI COMPORTAMENTI CHE MI SEMBRAVANO DA GIOVANI ADULTI”....*

*LA COSA PIÙ TRISTE È STATA CHE IN 40 ANNI DI CARRIERA PER LA PRIMA VOLTA HO AVUTO PAURA DELLE MIE POSSIBILI REAZIONI .... DOPO AVER CHIESTO AIUTO PIÙ VOLTE AL DIRIGENTE SCOLASTICO, HO PREFERITO CHIEDERE UN PERIODO DI MALATTIA PER EVITARE CHE SI VERIFICASSERO EPISODI SPIACEVOLI”*

# *I SUOI VISSUTI...*

- rammarico per non poter svolgere al meglio il suo lavoro
- non riconosce più i bambini come tali
- non riuscire ad interfacciarsi con gli adulti

*“La sua decisione seppur estrema e spiacevole ha probabilmente evitato il verificarsi di episodi più gravi”*

Durante e dopo l'esperienza acuta della  
pandemia.

Quali vissuti? Quali esperienze?

Gestire le relazioni,

Gestire il momento di difficoltà all'interno  
del gruppo-classe,

Interagire in modo coeso con i ragazzi

Interfacciarsi con il web

Perdita di entusiasmo per il lavoro

Imparare ad usare il PC

Essere sempre "connesso"

Gestire orari diversi da quelli usuali



# LA SVOLTA POSITIVA

*La reazione da stress consente di mettere in atto, dopo una prima risposta reattiva di difesa, una serie di dinamiche che possono avere conseguenze ed evoluzioni positive*

*Lo stato emergenziale*



**fonte di riadattamento e resilienza.**

*situazione traumatica  
particolarmente stressante*



**riorganizzare la propria vita alla luce di quanto accaduto.**

**Superata la fase emergenziale**

*la persona inizia a riflettere, a raccogliere gli elementi psicologici che gli possano consentire di sopravvivere, di individuare idonee strategie di adattamento che gli consentano di riorganizzare il proprio futuro partendo dalla realtà così com'è e così come si è trasformata.*

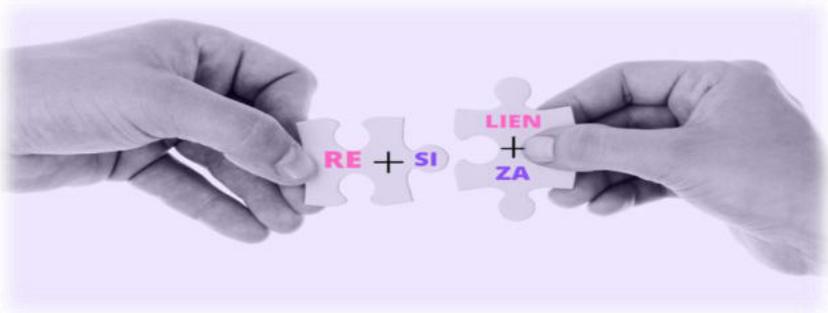
# La Resilienza

- ▶ *“Capacità di un metallo di resistere alle forze che gli vengono applicate”*



**TECNOLOGIA  
METALLURGICA**

- Processo di riorganizzazione positiva della vita in seguito ad esperienze critiche\* che possono portare ad esiti negativi



- \* Grave incidente
- \* Lutto
- \* Catastrofe naturale

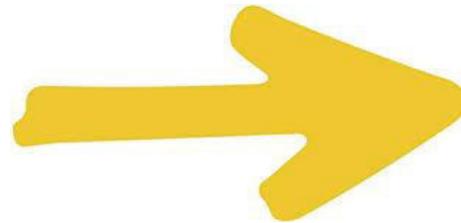
- Attitudine ad adattarci ai problemi con maggiore incisività ed assertività

... capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi stressanti ...





*Nell'ottica della Resilienza...un  
evento critico/destabilizzante  
fisico o psicologico  
che irrompe nella vita ...*



**- MOTORE DI RICERCA  
PERSONALE**

**- PROCESSO DI  
APPRENDIMENTO E DI  
CRESCITA**

# Caratteristiche della persona Resiliente

NON NEGA LA REALTÀ DEI PROBLEMI



- Individua il problema
- Lo considera sotto tutti i punti di vista
- Lo analizza con obiettività senza lasciarsi prendere dal panico
- Lo affronta con determinazione

- ❖ Conserva nella memoria il ricordo del trauma
- ❖ “Legge” gli eventi negativi come momentanei e circoscritti
- ❖ Ritiene di avere ampio margine di controllo sulla propria vita e sull’ambiente circostante
- ❖ Fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi prefissati
- ❖ Vede i cambiamenti come una sfida e un’opportunità, piuttosto che come una minaccia
- ❖ Di fronte a sconfitte e frustrazioni non perde la speranza





... IL PROCESSO DELLA RESILIENZA INIZIA NEL MOMENTO IN CUI CI  
SI CONFRONTA CON UNA  
**SITUAZIONE DI VITA AVVERSA**



**AGENTE DELLA RESILIENZA**

PROCESSO CHE SI ATTUA NEL CORSO  
DELL'ESISTENZA  
...*LIFETIME*...



Esistono delle condizioni che possono facilitare il processo di riorganizzazione positiva della vita **PRIMA** dell'evento stressante:

*dipende dalla storia di ciascuno di noi, dagli insegnamenti ricevuti, dalle figure genitoriali di riferimento ...*

# STILI D'ATTACCAMENTO

(J.BOWLBY)



## Stile Attaccamento Sicuro

- *Clima fiducioso di sostegno*
- *Disponibilità a progettare, accudire, incoraggiare*
- *Ritiro del proprio intervento quando non è necessario*

La destabilizzazione viene compresa e diventa parte integrante dell'apprendimento

## ***PROMUOVERE LA RESILIENZA***



SFRUTTARE RISORSE

POTENZIARE ABILITA'

VALORIZZARE  
COMPETENZE

# ***SFRUTTARE LE RISORSE***



- SFRUTTARE QUELLE ANCORA DISPONIBILI
- FAVORIRE LO SVILUPPO DI QUELLE LATENTI



... processo di apertura a nuove possibilità ...



... strategie mentali e comportamentali messe in atto per fronteggiare una certa situazione...

# ***POTENZIARE ABILITÀ***

## **Response Ability**

*Capacità di rispondere in  
maniera ottimale a ciò che accade  
nel momento in cui accade*



### **RESPONSE ABLE**

**Persone che danno il meglio di sé nelle stesse  
condizioni che paralizzano le loro controparti**

# ***VALORIZZARE COMPETENZE***

*... aspetti personali o insieme di abitudini che conducono a prestazioni lavorative e professionali più efficaci...*



## ***- Sociali***

(gestione relazioni interpersonali)

## ***- Relazionali***

(sintonizzazione “empatica”,  
riduzione conflitti, propensione alla relazione)

## ***- Personali***

(consapevolezza di sé, gestione di sé)

## Sviluppare la Resilienza

**mantenersi aperti al  
confronto e alla scoperta**

essere flessibili

alleniamo la nostra mente ad **accettare modi di pensare e agire diversi dai nostri:**

Affrontiamo ogni giorno qualcosa di nuovo,

mettiamo alla prova la nostra **capacità di adattamento** a circostanze insolite.

*Cosa faremmo altrimenti di fronte ad un imprevisto?*

## Sviluppare la Resilienza

**Impariamo a lasciar  
andare ciò che non  
possiamo  
controllare**

la mania di controllo è quasi diventata un'esigenza: basta che uno dei nostri piani salti per scombinare tutto il resto, con un effetto domino.

la vita non segue le nostre istruzioni: possiamo pianificare le giornate quanto vogliamo, ma non potremo mai mantenere ogni elemento sotto controllo.

La cosa più saggia da fare, oltre che ad accettarlo, è **imparare a gestire ciò che ci accade con calma e concentrazione**, piuttosto che arrabbiarci o andare nel panico quando qualcosa va diversamente da come ci aspettavamo.

## Sviluppare la Resilienza

**Coltiviamo  
la bellezza  
nella nostra  
vita**

avere cura di sé

la vita regala momenti sereni a chi sa vederli nonostante le difficoltà.

Possono sembrare piccolezze di poco conto, eppure sono proprio le piccole cose a fare la differenza quando tutto sembra girare storto: la bellezza, in tutte le sue manifestazioni, può aiutarci a **sviluppare un atteggiamento più resiliente e positivo.**

**Sviluppare  
la Resilienza**

**Perché non  
studiare di più?**

**a volte avverto di non essere  
pronto/ben preparato in  
ambito lavorativo...**

se a volte si ha la percezione che un bagaglio di conoscenze più ampio ci consentirebbe di dare risposte più veloci e più adeguate alle questioni in ambito lavorativo, sarebbe utile organizzare alcune ore di studio come parte integrante della propria attività

## Sviluppare la Resilienza

**Compriamo un'analisi di  
COME esprimiamo le  
nostre idee e riflessioni**

a volte comunichiamo in maniera aggressiva  
oppure pensiamo che la nostra idea non sia  
davvero valida tendendo a sottostimarla e  
quindi non dandole il giusto valore nel  
condividerla.

il modo in cui ci esprimiamo e ci rivolgiamo  
agli altri è fondamentale perchè ci sia una  
comunicazione efficace

*le mie idee non prese in considerazione...*

# Sviluppare la Resilienza

## LA CONSAPEVOLEZZA

**Sono davvero sicuro di  
sapere cosa sto provando e  
perché?**

spesso ho comunicazioni o rapporti  
conflittuali...mi arrabbio e non so perchè

**ARRABBIARSI NON SERVE!**

Se accade sarebbe più produttivo (in  
termini di atteggiamento *resiliente*)  
analizzare bene le motivazioni esterne ed  
interne ed andare verso una possibile  
soluzione

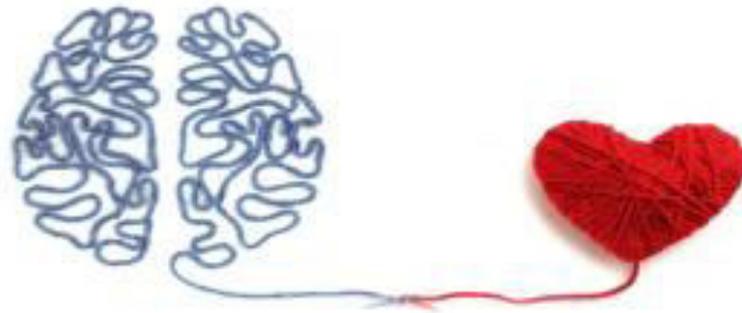
## Sviluppare la Resilienza

**Diamo un nome  
alle emozioni**

A volte ci portiamo dentro sensazioni spiacevoli  
ci accompagnano sul lavoro....ed oltre  
Avvertiamo malessere interno, inquietudine

*analizzare questo "groviglio" è forse una delle azioni più difficili,  
ma anche più utili per le quali sarebbe utile allenarsi*

**Modello del  
Fitness  
Cognitivo - Emotivo**



Mira ad aiutare l'individuo ad affinare la capacità di operare scelte adeguate a sostenere il proprio benessere psicofisico grazie ad un allenamento costante dei processi mentali sia **COGNITIVI** che **EMOTIVI**

# ***FITNESS COGNITIVO***

- ***Arricchire il repertorio individuale delle strategie cognitive per giungere a strategie di apprendimento e di problem-solving più efficaci.***
- ***Migliorare la capacità di adattarsi a situazioni nuove e complesse***



## **RAFFORZAMENTO**

**Innovazione**



**Motivazione Personale**

**Crescita Intellettuale**

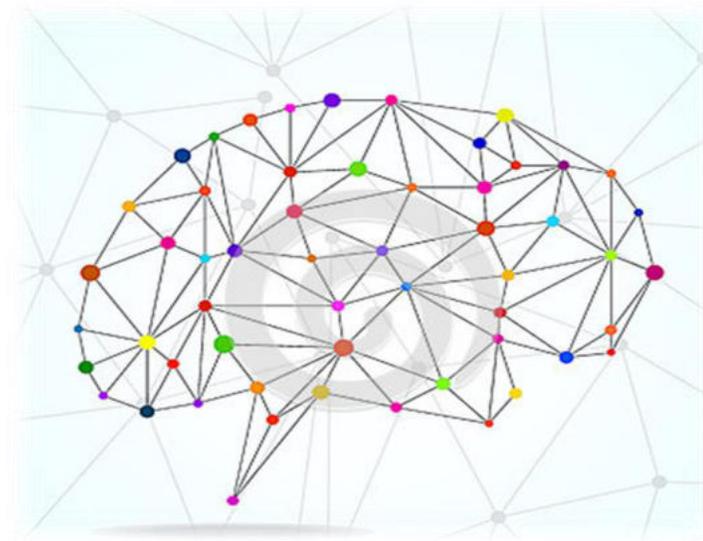
*Processi Cognitivi che ci permettono una corretta interpretazione e gestione delle informazioni*

## **Comprensione**

**Memoria**

**Attenzione**

**Apprendimento**



**Pensiero astratto**

**Concentrazione**

**Programmazione**

**Organizzazione del comportamento**

# ***Fitness Emotivo***

conoscenza del proprio mondo emotivo e lo sviluppo di abilità  
relazionali

**Livello Individuale**  
(Conoscenza di sé)

**Livello Relazionale**  
(Relazione con l'altro)



**PERCORSO  
INDIVIDUALE**

**PERCORSO DI  
GRUPPO**

*In questo modo prende forma la **resilienza**, dimensione psicologica della «**prontezza ad agire nonostante le difficoltà, i traumi ed i problemi della vita**».*

*Grazie alla resilienza la **persona riesce a cogliere nella crisi un'opportunità di crescita potendo riorganizzare la vita in rapporto a quanto successo***

## **La Resilienza aziendale**

*Bisogna essere attenti alle esigenze dei propri dipendenti ed attivare quelle misure idonee a favorire il superamento, in positivo, di questo periodo emergenziale: il vantaggio sarà sia per l'Azienda che per l'individuo.*

# GRAZIE

## BIBLIOGRAFIA

- Pellegrino F, *La sindrome del burn-out*, Centro Scientifico Editore, 2009. Nuova Edizione
- Pellegrino F, *Essere o non essere leader*, Positive Press, Verona, 2012 Nuova Edizione
- Pellegrino F, *Non ho tempo per ... Come logora curare, operatori sanitari sotto stress*, Mediserve, Napoli-Milano, 2015
- Pellegrino F, *Stress lavorativo, burn-out e risorse umane*, Edizioni Medico Scientifiche, Torino, e-Book, 2015
- Pellegrino F, Esposito G, *Burn-out, mobbing e malattie da stress*, Positive Press, Verona, 2019