

# La promozione della salute al lavoro: attenzione alla gestione di energia e resilienza

**GSK**

Dr. Roberto Carlesso  
Direttore EHS Shared Services  
Europe & North Africa



do more  
feel better  
live longer



**“SALUTE@GSK”** è un programma di medicina preventiva quinquennale lanciato nel 2015 per 1200 dipendenti della sede di Verona e territorio per aiutare le persone a gestire la loro energia, migliorare la salute e il benessere

### **Definizione Salute (OMS)**

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l’assenza di malattia e di infermità”

## Supporto alla salute

Progetti per contrastare i fattori di rischio di decesso da:

- ipertensione arteriosa
- fumo
- errata alimentazione

## Supporto al Benessere

Progetti per il sostegno dell'energia e resilienza:

- Personal resilience
- Team resilience
- Managing for resilience

# Pianificazione piano quinquennale di supporto alla salute e al benessere

2014	2015	2016	2017	2018	2019
Presentazione progetto al Management	Comunicazione progetto a dipendenti	Feedback iniziative e apprezzamento piano	→		
	Rischio cardiovascolare			Rischio cardiovascolare	
	Holter pressorio e monitoraggio metabolico	→			
		Visite specialistiche per diagnosi e terapia ipertensione	→		
	Ricerca albumina urinaria	→			
				Holter cardiaco 24 h	→
	Tonometria per screening glaucoma	→			
		Prevenzione cancro al colon Sangue occulto feci	→		
	Corsi smettere di fumare		Corsi smettere di fumare		Corsi smettere di fumare
				Prevenzione abuso alcol (sede e territorio)	
		Corretta alimentazione (sede)	Corretta alimentazione (territorio)	Corretta alimentazione per patologie (diabetico, iperteso, obeso)	
	Progetti gestione energia e aumento resilienza	→			

legenda	Attività di comunicazione	Corsi formazione e informazione
	Attività ambulatoriali	Progetti per l' aumento energia e resilienza

## Programmi Energy & Resilience

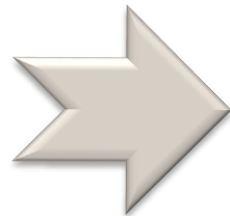
Tre distinti interventi a supporto della gestione dello stress, per l'aumento dell'energia per permettere di vivere meglio nel privato e sul lavoro.

Personal  
Resilience



Lavora sul singolo

Team  
Resilience



Lavora sul Team

Managing for  
Resilience



Lavora sul Manager

### Definizione resilienza in GSK

“La capacità di avere successo, a livello personale e professionale, in un ambiente che si sviluppa molto velocemente, che cambia continuamente ed è caratterizzato dalla presenza di forti pressioni”

# Supporto al benessere

## Personal Resilience Workshop



Tipo di corso	Workshop con facilitatore fino a 25 partecipanti
Durata	1,5 g
Obiettivi del corso	<p>Identificare il livello di energia iniziale (questionario pre-workshop)</p> <p>Fornire tecniche che aiutino a mantenere il corretto livello di energia nella giornata, aumentando la capacità di gestire l'energia fisica, l'energia mentale, l'energia emozionale e l'energia spirituale</p> <p>Identificare le priorità personali e professionali</p> <p>Comprendere l'importanza del recupero</p> <p>Produrre piani di cambiamento personali</p>
A chi è indirizzato	A chiunque voglia diventare più resiliente e voglia gestire in maniera efficace la propria energia
Formatori	Servizio di Prevenzione e Protezione

# Supporto al benessere della persona

## Personal Resilience Workshop



- Personal Resilience ruota intorno alle quattro componenti dell'energia



**Forza** = coinvolge lo spirito (vivere e operare nel rispetto dei propri valori)

**Qualità** = coinvolge il cuore (gestione delle emozioni e delle azioni risultanti, il pensiero positivo, la connessione individuale).

**Concentrazione** = coinvolge la mente (pensieri logici e realisti, capacità di focalizzarsi, gestione del tempo, corretta priorità di impegni e urgenze)

**Quantità** = coinvolge il corpo (alimentazione e movimento)

- Permette di comprendere le relazioni tra le diverse energie e l'importanza del recupero
- Permette l'aumento della resilienza personale mediante la predisposizione di un piano di intervento personalizzato monitorato nel tempo.



## Personal Resilience Workshop

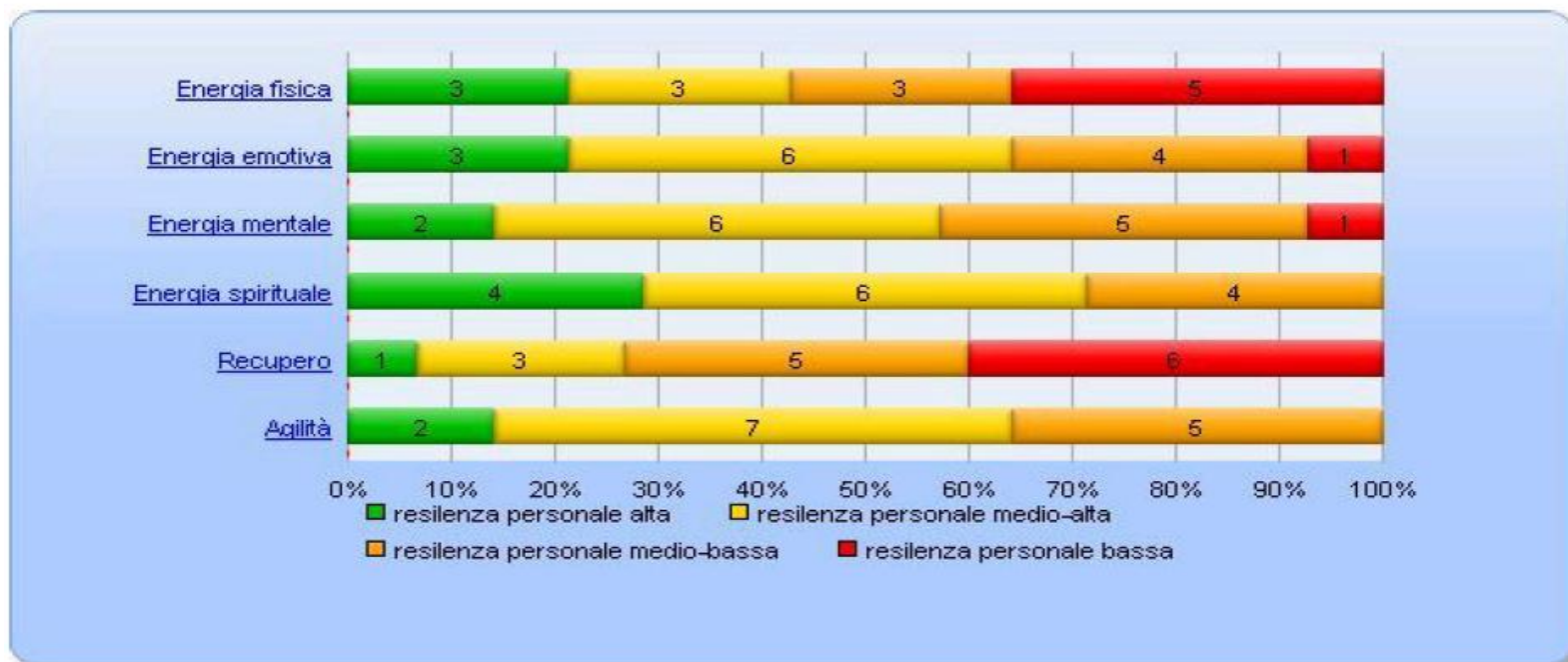
### Dettagli del progetto

Nome del progetto: PR Full Day Italy 12 Mar 2015.T1  
Numero di partecipanti invitati: 14  
Numero di rispondenti: 14  
Percentuale di risposte: 100.0%  
Data di inizio: 22 February 2015  
Data di fine: 25 March 2015

Questionario di follow-up a 1 e 6 mesi per tracciare l'avanzamento

### PR Full Day Italy 12 Mar 2015.T1 - Anteprima del report riepilogativo

Questo grafico mostra un riepilogo complessivo delle problematiche emerse dalle risposte al questionario sulla capacità di ripresa personale. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere alle domande tenendo presente come si sono sentiti nelle ultime quattro settimane. Le barre rosse e, in misura minore, quelle arancioni indicano le aree di maggiore interesse. Ciò consente di avere una visualizzazione rapida e sintetica dei dati. Se stai visualizzando questa pagina online, puoi accedere ai dati e ai report più dettagliati facendo clic sulle etichette delle sezioni.



## Team Resilience Workshop

Tipo di corso	Workshop con facilitatore fino a 20 partecipanti
Durata	2,5 h
Obiettivi del corso	<p>Identificare le pressioni che impediscono l'efficacia del team (questionario pre-workshop)</p> <p>Sviluppare soluzioni per ottenere una performance sostenibile</p> <p>Sviluppare piani di sviluppo e d'azione proposti dai lavoratori</p> <p>Monitorare l'efficacia del piano nel tempo e verificare la comparsa di eventuali nuove pressioni (follow-up a 6 e 12 mesi)</p>
A chi è indirizzato	Responsabile gerarchico e diretti riporti
Formatori	Servizio di Prevenzione e Protezione

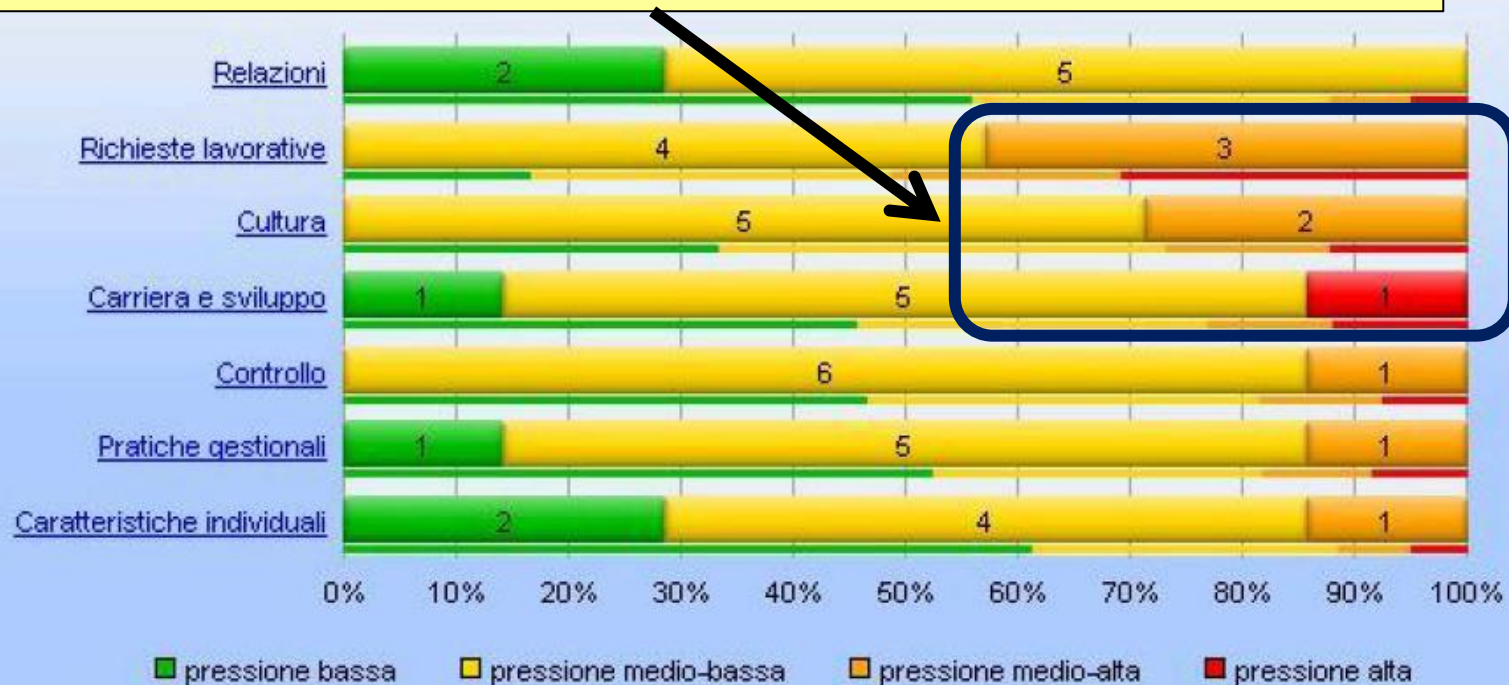
# Supporto al benessere del Team



## Team Resilience Workshop

Fattori di pressione identificati e analizzati nel corso del workshop.  
Le soluzioni per mitigare la pressione sono decise dal Team ed inserite in un piano d'azione.  
Il manager ha la responsabilità del completamento delle azioni ma non può entrare nel merito della discussione.

sulla resilienza  
ti nelle ultime  
resse. Ciò  
ne, puoi accedere



Le barre sottili (se visualizzate) indicano i valori di riferimento (n=2389).

Questi dati hanno il solo scopo informativo e non devono essere considerati come obiettivi da raggiungere.

# Supporto al benessere

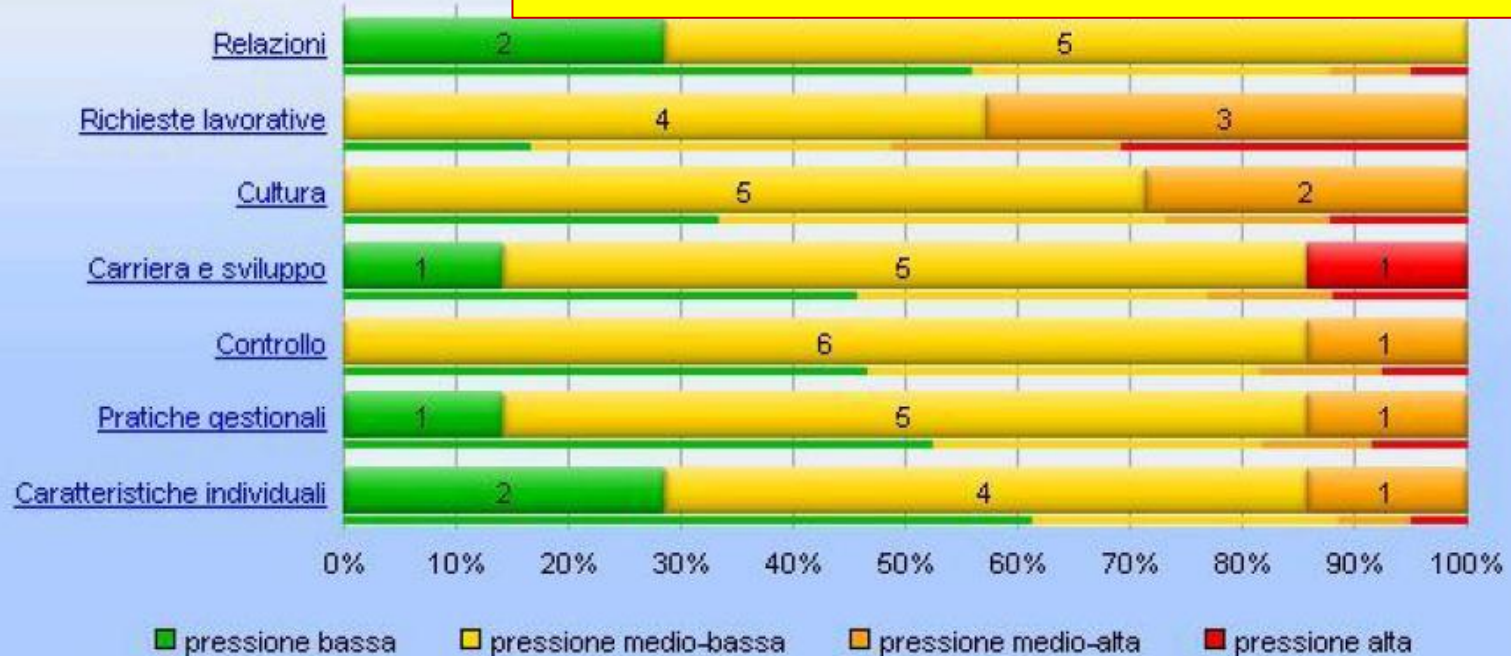


## Team Resilience Workshop

Questo grafico mostra un riepilogo completo del team. Ai partecipanti è stato chiesto di quattro settimane. Le barre rosse e, in mis consente di avere una visualizzazione rapida ai dati e ai report più dettagliati facendo cli

Follow-up con responsabile gerarchico dopo 6 mesi per tracciare avanzamento azioni

Ripetizione questionario al Team dopo 12 mesi



Le barre sottili (se visualizzate) indicano i valori di riferimento (n=2389).

Questi dati hanno il solo scopo informativo e non devono essere considerati come obiettivi da raggiungere.

## Managing for Resilience Workshop

Tipo di corso	Workshop con facilitatore fino a 25 partecipanti
Durata	1 g
Obiettivi del corso	<p>Supporta il Manager a sviluppare competenze a confidenza nella gestione dell'energia e della resilienza degli individui.</p> <p>Tecniche per manager per gestire con successo lo stress del proprio gruppo.</p> <p>Nel corso si discutono case studies portati dai partecipanti.</p>
A chi è indirizzato	Responsabili gerarchici.
Formatori	Servizio di Prevenzione e Protezione



Tabella riassuntiva costi annui stimati \* per il progetto di medicina preventiva

Attività	Costo per anno €
Piano promozione salute	20000 - 25000
Personal Resilience	15000
Team Resilience	7500
Managing for resilience	7500
Employee Assistance Program **	35000
<b><i>Totale costo</i></b>	<b><i>85000 -90000</i></b>
<b><i>Totale costo per persona</i></b>	<b><i>70 – 75</i></b>

\* esclusi costi del personale sanitario e costi del Servizio di Prevenzione

\*\* programma di supporto gratuito e anonimo offerto ai dipendenti GSK tramite provider esterno per supporto psicologico, legale, fiscale, ecc per situazioni di disagio personale.  
Prevede fino a 8 interventi gratuiti/anno.

---

Per contatti

Roberto Carlesso

Email [roberto.a.carlesso@gsk.com](mailto:roberto.a.carlesso@gsk.com)

Mobile +39 3351436771

Tel +39 0459218547



do more  
feel better  
live longer