



H-WORK

Interventi multilivello per
la promozione del benessere
psicologico nelle piccole e medie
imprese e nel settore pubblico

Il progetto

Il progetto Europeo H-WORK intende sviluppare strumenti di valutazione e intervento volti a promuovere il benessere dei lavoratori.

Dopo aver esplorato il fabbisogno organizzativo nel 2020, il progetto H-WORK si avvia alla sua seconda fase. Nel 2021, l'Università di Bologna (coordinatore del progetto) e l'AUSL di Bologna, unico sito d'intervento in Italia, sono pronti a partire con le attività rivolte ai singoli dipendenti, ai gruppi di lavoro, ai responsabili e all'organizzazione nel suo complesso.

Le attività saranno implementate nel Dipartimento di Medicina, il Dipartimento di Emergenza e nell'Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna.

Per valutare l'efficacia degli interventi, la loro sostenibilità e la replicabilità in altri contesti organizzativi, il progetto prevede la raccolta di dati prima, durante e dopo gli interventi tramite questionari.

Il questionario

Il primo questionario **«Benessere Psicologico al Lavoro»** permetterà di effettuare una fotografia dettagliata del punto di partenza, grazie alla quale potrà essere valutata l'efficacia degli interventi. Il questionario ha un tempo di compilazione di circa **30 minuti**. **Utilizzando lo stesso dispositivo, il questionario può essere compilato in diversi momenti**, perché salva automaticamente le risposte fornite fino a quel momento e permette di proseguire dal punto in cui è stato lasciato.



Come accedere al questionario?

Intranet aziendale: all'interno della sezione dedicata al progetto H-WORK, troverai il link coi cui accedere al questionario.

QR Code: Inquadra il QR code in basso a destra utilizzando la fotocamera o un'apposita App del tuo smartphone/tablet e seleziona il link che rimanderà direttamente al questionario, basta un click!

HELLOBETTER:

Covid-19 «La calma durante la crisi»

Il percorso online Covid-19 “La calma durante la crisi”, sviluppato da HelloBetter, è un’app per smartphone, tablet e pc sviluppata per fronteggiare lo stress causato dalla pandemia. Durante il percorso, i partecipanti hanno l’opportunità di apprendere tecniche di rilassamento, di visualizzazione e identificazioni delle fonti di stress e delle strategie per gestire efficacemente le proprie emozioni.



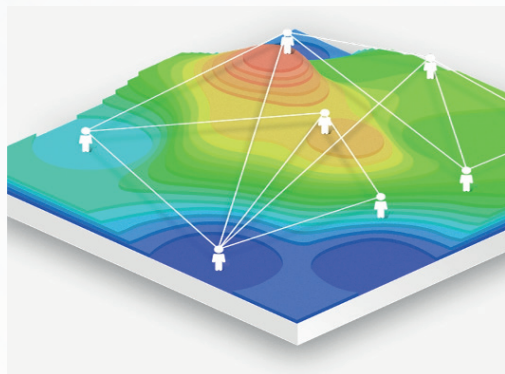
Attraverso contenuti audio e video, esercizi e attività quotidiane, 8 sessioni formative individuali e interattive vi aspettano, accessibili da qualsiasi device e in qualsiasi momento. Chiunque può partecipare, quando vuole e dove vuole.

SOCIOMAPPING:

La comunicazione tra colleghi (in versione digitale)

Il Sociomapping è uno strumento digitale che mira ad incrementare il livello di cooperazione e comunicazione tra colleghi, con l’intento di migliorare la performance e il clima lavorativo del gruppo di lavoro.

L’analisi delle mappe grafiche elaborate in cui i membri del team occupano uno specifico “spazio comunicativo”, permettono al gruppo di iniziare un percorso di formazione in cui individuare le strategie utili a migliorare la relazione e la comunicazione tra le persone del team.



Interventi formativi

Tre diverse attività formative vi aspettano, dedicate ai responsabili, team di lavoro, singoli dipendenti.

- Gli **interventi rivolti ai responsabili** offrono strategie e tecniche specifiche di leadership, con la possibilità di usufruire di momenti di coaching individuale per essere supportati nel mettere in pratica quanto appreso con i propri collaboratori.



- Gli **interventi rivolti al team** introducono strumenti e tecniche di interazione sociale per affrontare e gestire le interazioni sociali quotidiane tra colleghi ma anche con pazienti e familiari, così da acquisire la capacità di gestire al meglio i conflitti interpersonali.



- Gli **interventi rivolti ai singoli individui** presentano tecniche di mindfulness come strumento per permettere di riesaminare in chiave positiva situazioni, identificare i propri punti di forza e utilizzarli come strumenti quotidiani.



Un'azienda in formato «digitale»

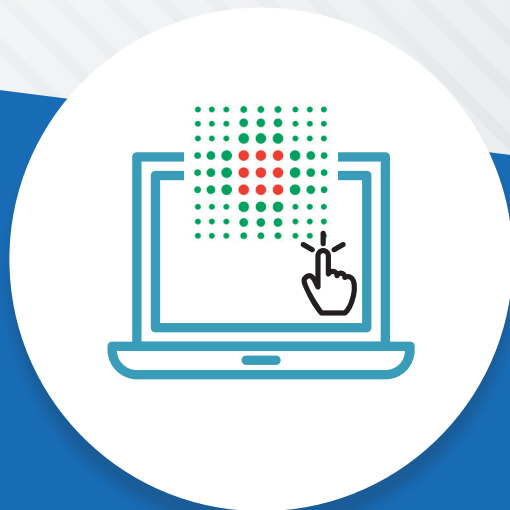
L'Azienda Sanitaria, insieme all'Università di Bologna, sostiene una campagna organizzativa per sottolineare il valore attribuito al benessere sul lavoro.



Tramite l'intranet aziendale, la campagna «Cura del benessere in formato digitale» intende mettere a disposizione di tutti i dipendenti appositi materiali, documenti e modalità di supporto.



*Vieni a scoprire
questo e molto di più
nella pagina dedicata al
progetto **H-WORK** nella
nostra intranet aziendale.*





H-WORK



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 847386.



h-work.eu



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



The
University
Of
Sheffield.



**Karolinska
Institutet**



UNIVERSITY OF AMSTERDAM
Psychology



Faculty of Social and
Educational Sciences



GED GROUP



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



OPENGROUP



European Federation of
Psychologists Associations



ENWHP