



Ai Signori Clienti

Loro Sedi

Monza, 10 novembre 2025

Circolare 06.2025

OGGETTO: TECNICHE E STRATEGIE PER TRASFORMARE LO STRESS LAVORO-CORRELATO IN ENERGIA POSITIVA

Cos'è lo stress?

Lo stress è la convinzione di non riuscire a far fronte ad una certa situazione e così si generano paura, ansia e angoscia, tutte reazioni emotive diverse tra loro. Conoscere le differenze e come si relazionano ci aiuta a vedere i problemi nella giusta prospettiva. La paura è legata alla sopravvivenza ed esiste per ottime ragioni evoluzionistiche, non dobbiamo discriminarla ma considerarla come un sano atteggiamento che può essere leva per un cambiamento positivo.

Stress e preoccupazione si alimentano a vicenda e se eccessivi generano ansia. L'ansia si concretizza in una paura eccessiva o ingiustificata che ci impedisce di fare ciò che dobbiamo o vogliamo. Nel nostro caso lo stress di non sapere come gestire il lavoro e la preoccupazione di fallire ci impediscono di lavorare perché non ci permettono di concentrarci. In realtà lo stress fa parte della vita, ci permette di essere spronati a cambiare, favorisce la motivazione e incoraggia l'apprendimento. Infatti a dosi moderate può essere salutare perché costringe il cervello a reagire e adattarsi. Lo stress può essere legato a fattori relazionali, personali e lavorativi come per esempio sovraccarico di lavoro, problemi con il superiore o con i collaboratori, lavoro che prevede straordinari, scadenze ed eventi non prevedibili.

Usape srl
Via Gian Battista Mauri, 5 20900 Monza (MB)
tel. 039 329754 • fax 039 2311579
www.usape.it • info@usape.it
R.I. 02566150963 • REA-MB 1496783 • C.F. 02566150963
P.IVA 02566150963 • CAP. SOCIALE € 10.400 i.v.



MONZA
E BRIANZA

ORDINE
DEI DOTTORI
COMMERCIALISTI
E DEGLI ESPERTI
CONTABILI



Tecniche e strategie

Ci sono varie strategie da utilizzare per affrontare lo stress, come migliorare la gestione del tempo, capire le azioni da intraprendere e parlare con chi ci può aiutare a cambiare le cose.

Altre tecniche che possono essere utili sono le seguenti:

- inizia la giornata prendendoti 10 minuti per fare un piano con obiettivi realistici;
- annota i livelli di stress della giornata legati ad eventi o persone e coltiva strategie di coping positive;
- trova dei momenti per te che siano anche solo 5 minuti ma stacca, spegni il telefono, non guardare le mail, scaccia il lavoro dai tuoi pensieri;
- ricorri a tecniche di rilassamento come la ginnastica e lo yoga. Svolgere attività fisica aiuta a coltivare strategie di coping basate sul problema;
- trova i tuoi alleati al lavoro, assicurare i dipendenti è compito fondamentale dei responsabili per rendere il lavoro gestibile e più produttivo e l'ambiente tollerabile;
- devi saper delegare per questo devi fidarti dei tuoi collaboratori;
- pensa positivo concentrandoti sull'orgoglio del tuo lavoro e trova il lato divertente delle situazioni.

La motivazione

Un livello elevato di stress che perdura nel tempo non ci fa sentire solo ansiosi e sovraccarichi, ma anche disinteressati, apatici, cinici, disperati e persino disgustati della vita. La motivazione ci aiuta a far sì che le persone vogliano lavorare, e lavorare per la propria organizzazione.

I fattori che influenzano sono:

Obbiettivi chiari: avere obbiettivi ben definiti e raggiungibili aumenta l'impegno;

Feedback regolare: ricevere feedback aiuta i dipendenti a capire come migliorare e a sentirsi valorizzati;

Opportunità di crescita: la possibilità di avanzamento professionale e sviluppo delle competenze è un forte fattore di motivazione;



Autonomia: dare ai dipendenti la libertà di prendere decisioni sul proprio lavoro aumenta la responsabilità e la motivazione.

Stress Lavoro- Correlato

Lo stress lavoro-correlato è una condizione che può essere accompagnata da disturbi di natura fisica, psicologica o sociale, viene quindi inserito all'interno del Documento della Valutazione dei Rischi (DVR).

Si possono mettere in campo alcune strategie per ridurre questo rischio:

- Offrire corsi di formazione per migliorare le competenze dei dipendenti e aumentare il loro senso di sicurezza e controllo nel lavoro
- Introdurre opzioni per il lavoro flessibile per consentire ai dipendenti di gestire meglio le proprie esigenze personali e professionali
- Aiutare i dipendenti a gestire lo stress fornendo accesso a servizi di consulenza psicologica
- Organizzare eventi sociali e di team building per rafforzare le relazioni tra colleghi e promuovere un ambiente di lavoro collaborativo, positivo e sano. I dipendenti che lavorano in gruppo hanno maggior probabilità di sviluppare soddisfazione lavorativa e senso di autonomia.

Questi suggerimenti possono aiutare a connetterti con i tuoi dipendenti, a migliorare la comunicazione per maggior empatia, per farli sentire più felici di venire al lavoro e di dare il meglio.

Il luogo di lavoro è il posto dove si passa la maggior parte della giornata; deve essere accogliente, piacevole, motivante in modo da permettere a tutti di essere produttivi ed appagati.

Seguirà anche, una brochure con indicazioni di alcuni elementi basilari, semplici, ma ormai spesso scontanti e/o dimenticati.

L'occasione ci è grata per porgere i nostri più Cordiali Saluti.

Usape Group Stp S.R.L.

Usape srl
Via Gian Battista Mauri, 5 20900 Monza (MB)
tel. 039 329754 • fax 039 2311579
www.usape.it • info@usape.it
R.I. 02566150963 • REA-MB 1496783 • C.F. 02566150963
P.IVA 02566150963 • CAP. SOCIALE € 10.400 i.v.



MONZA
E BRIANZA

ORDINE
DEI DOTTORI
COMMERCIALISTI
E DEGLI ESPERTI
CONTABILI