PILLOLE DI SOSTENIBILITÀ

Pensiamo al nostro ben-essere?

Investire nel benessere e nella salute dei lavoratori significa investire nella salute e nel benessere dell'azienda Fedrigoni: dipendenti soddisfatti sono dipendenti più felici, e dipendenti più felici sono dipendenti più propositivi, coinvolti e produttivi. Un buon livello di soddisfazione vale, in media, un aumento della produttività aziendale del 31%, vendite del 37% più elevate e livelli di creatività tre volte superiori (*fonte: The Happiness Dividend by Harvard Business Review*).

La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non è solo l'assenza di malattia o infermità. I **6 fattori cruciali** per migliorare il benessere e la produttività dei lavoratori sono:

1. **LUCE**. La quantità e la qualità di luce che assorbiamo ogni giorno ha un enorme impatto sulla nostra salute fisica e mentale e sui nostri livelli di concentrazione e produttività: lavorare in ambienti male illuminati può affaticare gli occhi e causare stress, stanchezza e mal di testa. La soluzione ideale? Pura e semplice luce naturale. I dipendenti seduti a meno di 3 metri da una finestra riportano una riduzione dell'84% di affaticamento degli occhi, mal di testa e visione offuscata e un aumento del 2% in termini di produttività (*fonte: Natural Light Is the Best Medicine for the Office by Cornell University*).
2. **NATURA**. Il contatto con la natura ha un impatto notevole sul benessere psicofisico: il verde rilassa, riduce lo stress e l'affaticamento, combatte la rabbia e favorisce lo sviluppo di emozioni positive. Effetti più che mai tangibili in un luogo chiuso come l'ufficio. Inserire elementi naturali sul posto di lavoro aumenta la produttività del 6% e la creatività del 15%. E non solo: dipendenti immersi in spazi green mostrano prestazioni cognitive doppie rispetto a chi lavora in ambienti convenzionali (*fonte: Università di Harvard*).

Le pillole di sostenibilità sono redatte dal Sustainability Team di Fedrigoni e sono parte dell'impegno del Gruppo per diffondere la cultura della sostenibilità.

Contatti
Per info e approfondimenti:
s_team@fedrigoni.com

Scopri di più su fedrigoni.com

I momenti di scambio in luoghi di lavoro aperti sono estremamente importanti per il benessere dei dipendenti

3. **ARTE**. Essere immersi nel bello migliora le prestazioni, l'umore e il benessere, oltre a rafforzare i legami interpersonali e stimolare la socialità. I lavoratori in ambienti decorati da opere d'arte e piante risultano essere fino al 32% più produttivi rispetto a quelli in spazi spogli e funzionali. In più, la bellezza suscita una risposta emotiva, facilita la creazione di legami interpersonali e favorisce l'apprendimento (*fonte: Università di Harvard*).

4. **CIBO**. La scelta degli alimenti che consumiamo è fondamentale per la nostra salute psicofisica. Un regime alimentare scorretto sul luogo di lavoro provoca un calo di produttività del 20% (*fonte: Ufficio Internazionale del Lavoro, ILO*). I pasti consumati al lavoro dovrebbero essere non troppo abbondanti, facilmente digeribili, bilanciati e caratterizzati da un adeguato apporto idrico.

5. **MOVIMENTO**. Inserire brevi movimenti ed esercizi nel corso della giornata lavorativa può aumentare energia, impegno ed efficienza dei lavoratori. È sufficiente evitare di stare fermi per periodi prolungati e alzarsi spesso, sfruttando ogni momento buono per sgranchirsi le gambe. Secondo uno studio dell'Università di Stanford camminare stimola il pensiero divergente, aumentando la creatività fino all'81% (*fonte: Università di Stanford*).

6. **SOCIALITA'**. Le relazioni sociali sul posto di lavoro sono estremamente importanti per il benessere dei dipendenti. È più di un semplice andare d'accordo con i colleghi: in quanto essere umani, desideriamo la connessione con gli altri individui. Relazioni sociali positive rafforzano la fidelizzazione dei dipendenti e la produttività individuale e di gruppo, con un impatto positivo sulla comunità e sul successo aziendale. La soluzione? Massimizzare i momenti di scambio in luoghi di lavoro aperti e flessibili (*fonte: Gallup*).

Il primo Bosco Fedrigoni a Caponago

Ecco i principali esempi di **come promuoviamo il benessere delle persone in Fedrigoni**:

- Comportamenti Fedrigoni (Puntiamo all'eccellenza, Acceleriamo relazioni e Facciamo nostro il cambiamento)
- Percorsi di mentorship a tutti i livelli
- Politica Diversità, Equità e Inclusione
- Politica Sostenibilità
- *Work-life balance* (flessibilità di orario e *smart working*)
- Serietà nei contratti di lavoro (tipologia, condizioni e durata)
- Riconoscimenti per i modelli positivi
- Promozione del lavoro flessibile (*smart working*)
- Assistenza sanitaria integrativa
- Rimborsi scolastici
- Accesso agli spazi verdi in sede e nel primo Bosco Fedrigoni (Caponago)
- Eliminazione graduale della plastica monouso.

Scopri di più su fedrigoni.com

Definizioni:

Benessere fisico

Il benessere fisico consiste nella capacità di svolgere attività fisiche e svolgere ruoli sociali che non sono ostacolati da limitazioni fisiche ed esperienze di dolore fisico.

Benessere mentale

Il benessere mentale descrive uno stato mentale dinamico. Un individuo con un buon benessere mentale è capace di sentirsi relativamente sicuro di sé e avere un'autostima positiva, di costruire e mantenere buone relazioni con gli altri, di saper gestire lo stress della vita quotidiana, compreso lo stress legato al lavoro.

Benessere sociale

Il benessere sociale si riferisce a un senso di appartenenza, inclusione sociale e stabilità generato dalla capacità di creare e mantenere relazioni positive significative con i propri contatti.

Benessere finanziario

Il benessere finanziario si riferisce a un senso di sicurezza che deriva dalla sensazione di avere abbastanza soldi per soddisfare le proprie esigenze.

Burnout

Il *burnout*, come definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, è una sindrome "derivante da stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo". È caratterizzato da tre fattori:

- sentimenti di esaurimento o di energia in esaurimento;
- maggiore distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negativismo o cinismo legati al proprio lavoro;
- riduzione delle prestazioni o dell'efficacia sul lavoro.

Fonti:

Codice Etico di Gruppo

Politica di Sostenibilità di Gruppo

Bilancio di Sostenibilità di Gruppo

The Happiness Dividend

Study: Natural Light Is the Best Medicine for the Office

Green office environments linked with higher cognitive function scores

Artworks at work: the impacts of workplace art

Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases

Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking

Your Friends and Your Social Well-Being

Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases

Making it Happen. Making a difference

Making Progress

Scopri di più su fedrigoni.com