



# Job-Stress-Analysis

Come scoprire cosa stressa o rafforza i vostri collaboratori e trarne miglioramenti mirati grazie al collaudato strumento di sondaggio «Job-Stress-Analysis» della Fondazione Promozione Salute Svizzera.

## Destinatari

Reparto del personale/  
HR, dirigenti,  
amministratori delegati

## Risorse

Tempo di  
pianificazione,  
workshop, costi  
JSA/consulenza

## Durata

circa 2-3 mesi  
(pianificazione,  
realizzazione, piano  
d'azione)

## Frequenza

a seconda delle  
esigenze, ad es. ogni 3  
anni

## 01


### Chiarire obiettivi, procedura e supporto esterno

All'inizio stabilite perché volete effettuare l'Analisi dello stress lavorativo (in breve JSA), cosa volete ottenere con essa e come organizzare l'attuazione. Se la vostra PMI ha poca esperienza con i sondaggi tra i collaboratori, si consiglia di coinvolgere fin dall'inizio un consulente accreditato. Questi potrà supportarvi nella pianificazione, nella realizzazione, nella valutazione e nella definizione delle misure da adottare.

- Definite lo scopo del sondaggio, ad esempio un'analisi della situazione attuale in termini di stress, risorse e soddisfazione o la base per miglioramenti concreti nella routine lavorativa.
- Nominate una persona responsabile o un gruppo di progetto.
- Se vi fate aiutare da un consulente accreditato, chiarite insieme il calendario, i ruoli, i canali di comunicazione e l'utilizzo successivo dei risultati.
- Stabilite chi deve essere intervistato (aree, reparti, sedi o team) e a quale livello desiderate effettuare la valutazione.
- Scegliete i moduli di domande JSA più adatti (ne esistono diversi).

Condizioni per le PMI:

- Versione gratuita: gratuita per le aziende con un massimo di 29 dipendenti.
- Finanziamento parziale: le PMI (< 250 dipendenti) ricevono fino a CHF 3'000 di sostegno da Promozione Salute Svizzera se incaricano consulenti accreditati. Vedi [il link](#) per maggiori informazioni.


 *Formulate l'obiettivo in una frase breve e comprensibile. Coinvolgete fin dall'inizio le persone responsabili, se possibile una rappresentanza dei collaboratori.*

## 02

### Informare i collaboratori e creare fiducia

Affinché il sondaggio sia ben accolto, i vostri collaboratori dovrebbero sapere perché partecipano, quanto sono anonimi i dati e cosa succede con i risultati.

- Comunicate lo scopo, lo svolgimento, la durata e l'anonimato del sondaggio.
- Spiegate come verranno valutati i dati raccolti.
- Sottolineate che dal sondaggio dovrebbero derivare misure concrete.
- Indicate un periodo di tempo chiaro per la partecipazione.


 *La trasparenza è fondamentale per garantire un'elevata partecipazione e risposte sincere. Utilizzate diversi canali di comunicazione come e-mail, riunioni di team, intranet o avvisi affissi. Fate in modo che la direzione sostenga visibilmente il sondaggio.*

## 03

### Ordinazione e svolgimento del sondaggio

Dopo aver stabilito chi sarà intervistato e quali moduli di domande utilizzare, nella fase successiva potete ordinare il sondaggio JSA presso Promozione Salute Svizzera: [Link](#).

- Fornite l'accesso al questionario (laptop, smartphone, tablet ecc.).
- Concedete il tempo necessario per la compilazione e, di conseguenza, tempo sufficiente per la partecipazione.
- Durante il periodo di svolgimento del sondaggio, ricordate gentilmente ai partecipanti di partecipare.
- Assicuratevi che partecipi il maggior numero possibile di collaboratori.
- Assicuratevi che l'anonimato sia garantito.

 *Scegliete un momento opportuno, evitando periodi di ferie, picchi di lavoro o grandi cambiamenti aziendali. Programmate 1-2 promemoria, ma senza esercitare pressioni. Assicuratevi che ai collaboratori venga concesso del tempo durante l'orario di lavoro per compilare il sondaggio.*

## 04

### Valutazione, elaborazione dei risultati e informazione

La JSA analizza automaticamente i vostri dati e genera report completi con un sistema a semaforo. Potete ottenere risultati dettagliati a livello di team, reparto e azienda, in base ai moduli di domande selezionati. Grazie al calcolo del cosiddetto Indice di Stress Lavorativo, potrete inoltre scoprire la posizione della vostra azienda rispetto al resto della Svizzera. Inoltre, i vostri collaboratori riceveranno risultati individuali e consigli su come gestire lo stress.

- Recuperate i rapporti JSA completi nell'area amministrativa (sistema a semaforo, benchmark, panoramiche).
- Presentate i risultati in modo chiaro e informate i dirigenti.
- Informate i collaboratori sui prossimi passi e su come verranno utilizzati i risultati.


 *A tal fine potete anche avvalervi del supporto di un consulente accreditato.*

## 05

### Discutere i risultati e sviluppare misure

Il pieno potenziale della JSA si realizza quando i risultati vengono interpretati insieme ai team e ai reparti interessati e tradotti in misure concrete. Possibile svolgimento:

- in workshop moderati (ad es. 120 minuti) i risultati vengono prima discussi con i collaboratori dei rispettivi team da soli e poi insieme ai dirigenti. Domande guida: «Quali risultati sorprendono? Cosa si adatta alla quotidianità?»
- Successivamente, è possibile definire direttamente misure concrete per gli argomenti più rilevanti, insieme al team o al reparto.
- Alla fine dovrebbero essere definiti i responsabili, le risorse e i tempi per l'attuazione delle misure.


 *Una moderazione neutrale aiuta in particolare quando si tratta di temi delicati, per favorire l'apertura. Poche misure, ma chiare, sono spesso più efficaci di molti progetti.*

# 06

## Attuare le misure e verificarne l'efficacia

Infine, attuate le misure concordate e ne verificate l'efficacia. In questo modo, il sondaggio diventa un processo di miglioramento continuo anziché un evento isolato.

- Documentate ciò che è stato attuato e ciò che è ancora in sospeso.
- Si consiglia di ripetere la JSA a intervalli regolari per rendere visibili gli sviluppi.

 *Comunicare i progressi ai collaboratori. Mostrate quali feedback si traducono effettivamente in cambiamenti.*



### Cercate altre idee?

Visitate [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) per ulteriori esempi pratici e ispirazione!