

1. Che cosa è il BES (benessere equo e sostenibile) secondo te?	N°	%	grafico - risposta singola
nuovo approccio gestionale in azienda	74	15.64%	
parametro di progresso dell'attività economica del Paese	91	19.24%	
esigenza indispensabile del cittadino e dell'individuo fuori e dentro l'azienda	308	65.12%	

obbligatoria

2. Hai condiviso con il tuo capo o con l'ufficio del personale la Circolare del 18/11/10 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali sul "rischio stress da lavoro"?	N°	%	grafico - risposta singola
si	119	25.16%	
no	354	74.84%	

obbligatoria

3. Quali tra queste voci ti genera o ti ha causato finora maggiore stress?	N°	%	grafico - risposta multipla (max 3 risposte)
carichi di lavoro eccessivi	139	29.39%	
ruolo multitasking	98	20.72%	
scarsa delega da parte del datore di lavoro	55	11.63%	
manca di comunicazione con il capo e con i colleghi	93	19.66%	
scarso coinvolgimento alle riunioni	43	9.09%	
scarso condivisione degli obiettivi	59	12.47%	
manca di riconoscimento da parte del capo	70	14.80%	
propria incapacità a dire di no	83	17.55%	
monotonia, mancanza di stimoli nuovi, demotivazione	113	23.89%	
impossibilità di fare carriera o di cambiare ruolo in azienda	76	16.07%	
manca di chiarezza degli incarichi e del ruolo	90	19.03%	
disallineamento tra il tempo dedicato e lo stipendio percepito	88	18.60%	
gestione scadenze a breve termine	42	8.88%	
incapacità personale di gestire il tempo	4	0.85%	
paura del cambiamento	7	1.48%	
difficoltà a gestire le proprie emozioni	20	4.23%	
essere valutata in funzione delle ore impiegate più che dei risultati ottenuti	37	7.82%	
manca di valorizzazione da parte del capo	43	9.09%	
competizione con altri colleghi o colleghe	13	2.75%	
poca flessibilità da parte dell'azienda	31	6.55%	
difficoltà a gestire vita professionale e vita privata	50	10.57%	
part-time	6	1.27%	
maternità	5	1.06%	
mobbing	15	3.17%	
altro	11	2.33%	

obbligatoria

4. In che misura senti che le cose che fai a livello professionale sono utili per te e per l'azienda? (Rispondere con un valore da 1 pochissimo a 5 moltissimo)	N°	%	grafico - risposta singola
1 - pochissimo	7	1.48%	
2	43	9.09%	
3	181	38.27%	
4	196	41.44%	
5 - moltissimo	46	9.73%	

obbligatoria

5. La formazione e l'informazione condivisa possono essere risolutive per prevenire lo stress nella vita privata e professionale? (Rispondere con un valore da 1 pochissimo a 5 moltissimo)	N°	%	grafico - risposta singola
1 - pochissimo	6	1.27%	
2	18	3.81%	
3	100	21.14%	
4	208	43.97%	
5 - moltissimo	141	29.81%	

obbligatoria

6. Quante volte al mese ti riunisci con il capo o il responsabile risorse umane per affrontare le seguenti tematiche: obiettivi, strategie, difficoltà, stress, benessere psico-fisico, successi?	N°	%	grafico - risposta singola
nessuna	305	64.48%	
1	95	20.08%	
da 2 a 4	46	9.73%	
più di 4	27	5.71%	

obbligatoria

7. Quanto tempo dedichi mediamente durante il giorno alla tua persona e ai tuoi interessi?	N°	%	grafico - risposta singola per ogni set di risposte
10 min	76	16.07%	
da 10 a 45 min	198	41.86%	
da 1 h a 2 h	167	35.31%	
più di 2 h	32	6.77%	

obbligatoria

8. In che modo o con quali sintomi si manifesta il tuo stress?	N°	%	grafico - risposta multipla (max 3 risposte)
paralisi del pensiero	23	4.86%	
emicrania	122	25.79%	
sonnolenza	37	7.82%	
insonnia	87	18.39%	
calo della vista	34	7.19%	
malumore, nervosismo, irascibilità	265	56.03%	
senso di angoscia	85	17.97%	
calo della concentrazione e dell'attenzione	72	15.22%	
svogliatezza	85	17.97%	
aumento della sudorazione	20	4.23%	
respiro affannato	18	3.81%	
mal di stomaco	73	15.43%	
disturbi intestinali	56	11.84%	
dolori articolari	30	6.34%	
mal di denti	7	1.48%	
allergia	10	2.11%	
postura non corretta	52	10.99%	
gesticolazione eccessiva	3	0.63%	
atteggiamento taciturno	52	10.99%	
sguardo serio e corrucciato	59	12.47%	
incapacità di sorridere	34	7.19%	
calo del desiderio	20	4.23%	
altro	18	3.81%	
obbligatoria			
9. Quali tra questi strumenti pensi possano agevolare il dialogo tra te e l'azienda in funzione del monitoraggio e della prevenzione dello stress?	N°	%	grafico - risposta multipla (max 3 risposte)
questionari	105	22.20%	
focus group	179	37.84%	
meeting	202	42.71%	
test call	22	4.65%	
visite mediche	68	14.38%	
circolari	17	3.59%	
incontri personali mirati	362	76.53%	
altro	15	3.17%	
obbligatoria			
10. Se dovessi tracciare un bilancio complessivo ad oggi, quanto ti soddisfa la tua vita professionale? (Rispondere con un valore da 1 pochissimo a 5 moltissimo)	N°	%	grafico - risposta singola
1 - pochissimo	36	7.61%	
2	98	20.72%	
3	226	47.78%	
4	103	21.78%	
5 - moltissimo	10	2.11%	
obbligatoria			
11. Con quale cadenza ti è capitato di fronteggiare lo stress del capo?	N°	%	grafico - risposta singola
sempre	192	40.59%	
qualche volta	255	53.91%	
mai	26	5.50%	
obbligatoria			
12. Quali sono i motivi per cui il tuo capo può essere sottoposto a stress?	N°	%	grafico - risposta multipla (max 3 risposte)
varietà e discontinuità del suo lavoro	76	16.07%	
pressioni interne ed esterne all'organizzazione	350	74.00%	
responsabilità nei confronti dei collaboratori	80	16.91%	
difficoltà a delegare	137	28.96%	
raggiungimento del fatturato	156	32.98%	
tagli di budget	102	21.56%	
gestione conflitti nel team	97	20.51%	
scadenze	102	21.56%	
viaggi e trasferte	64	13.53%	
comportamenti inconsapevoli dei collaboratori	32	6.77%	
altro	19	4.02%	
obbligatoria			

Il sondaggio, condotto da DYMO tra la community Secretary.it, porta alla luce le principali fonti di stress sul luogo di lavoro e i sintomi. La soddisfazione del proprio ruolo e dell'operato in azienda rimane comunque molto elevata.

DYMO, leader mondiale nelle soluzioni innovative per l'etichettatura che facilitano l'organizzazione a casa e in ufficio, a seguito della circolare del 18 novembre 2010 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali che obbliga le aziende a valutare lo stress da lavoro correlato, nei mesi di aprile e maggio 2011 **ha condotto un sondaggio dal titolo "No stress @ work"** tra le appartenenti alla community Secretary.it che riunisce oltre 6.000 segretarie e assistenti di alta direzione in Italia.

Il 75% delle assistenti italiane sono stressate: tra le cause gli eccessivi carichi di lavoro

Dai risultati dell'indagine web - che ha l'obiettivo principale di rilevare le fonti di stress in azienda e offrire alle assistenti di direzione gli strumenti per affrontarlo al meglio - emerge che **il 75% delle manager assistant italiane sono stressate** e non hanno mai condiviso con il proprio capo o con l'ufficio del personale la circolare sul "rischio stress da lavoro correlato". I **sintomi** si manifestano principalmente con una **alterazione dell'umore** (56%), **emicrania** (26%), **insonnia**, senso di **angoscia e svogliatezza** (18%).

Per il **30%** circa delle intervistate, **la principale fonte di stress sul lavoro** è data dagli **eccessivi carichi di lavoro**, seguita da **monotonia della propria mansione e mancanza di nuovi stimoli e demotivazione nell'assolvere il ruolo assegnato** (24%). Anche il fatto di dover **svolgere un incarico multitasking** (21%) e la **mancanza di adeguata comunicazione con il capo e i colleghi** (20%) è fonte di stress. A questo spesso si associa la **mancanza di un adeguato riconoscimento economico** e la **difficoltà di conciliare sfera professionale e privata**.

Ciò nonostante, la **percezione del valore del proprio operato resta comunque molto alta**, con **il 50%** delle intervistate che ritiene molto o moltissimo utile la mansione che svolge in ufficio per se e per l'azienda stessa e un **48%** che ritiene di essere **abbastanza soddisfatta** della sua vita professionale, seguita da un **22%** di molto soddisfatte.

Formazione e incontri personali possono contribuire a prevenire e monitorare lo stress

Se da un lato i carichi di lavoro generano stress e "Un capo stressato genera collaboratori stressati" (come si legge tra talune note scritte da alcune intervistate a margine del questionario), il **75%** ritiene che poter **avere a disposizione strumenti formativi e informativi** su come gestire e affrontare lo stress potrebbe risolvere il problema. In particolare, oltre il **76% desidererebbe poter avere incontri personali** mirati a condividere le situazioni lavorative principio di stress, insieme a meeting, focus group e questionari per portare alla luce le problematiche all'interno dell'azienda e dei gruppi di lavoro, considerato che oltre il **65%** delle intervistate non ha mai occasione di affrontare la tematica con il proprio capo o il responsabile delle risorse umane.

La fonte di stress del capo: la pressione interna per il raggiungimento del fatturato

L'indagine condotta da DYMO ha anche portato alla luce i motivi principali all'origine dello stress del capo che le assistenti di direzione si trovano a dover gestire quotidianamente. Innanzitutto, le **pressioni interne all'azienda (74%)**, seguite dalla preoccupazione di dover **raggiungere il fatturato (33%)**, **i tagli di budget e le scadenze (22%)**.

Ancora una volta, quindi, il buon andamento del business e il buon esito delle azioni pianificate, è il motivo principale di stress.