



CoachHub

Come il Coaching Digitale Migliora il Benessere dei Dipendenti

Cosa significa benessere sul posto di lavoro?

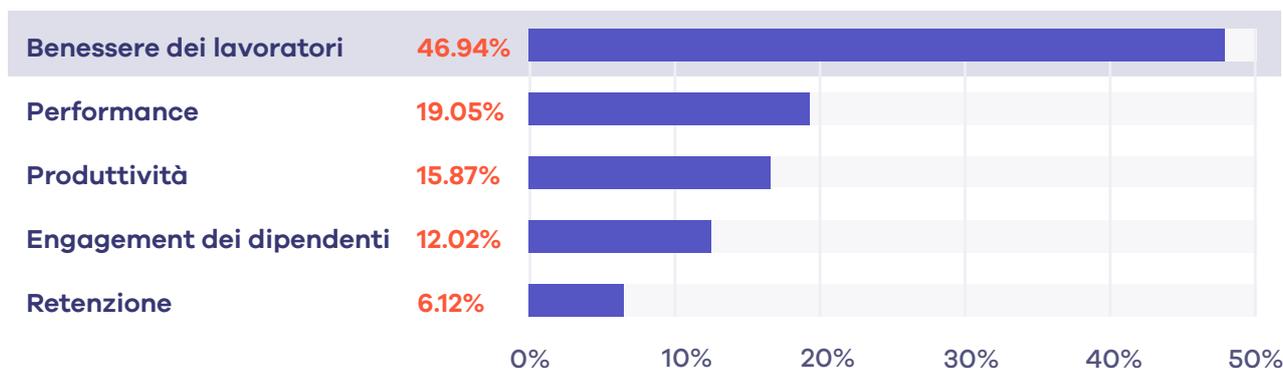
Secondo il Center for Disease Control and Prevention (CDC), il benessere può essere descritto come il giudicare positivamente la vita e sentirsi bene. Questo include la presenza di emozioni e stati d'animo positivi, l'assenza di emozioni negative, la soddisfazione per la vita e l'appagamento.

Il benessere di un dipendente è un fattore chiave nel determinare l'efficacia a lungo termine di un'organizzazione, ed è per questo che l'obiettivo principale dovrebbe essere focalizzato sull'assicurarsi che i dipendenti siano coinvolti, sani e soddisfatti sul lavoro. Sfortunatamente, sempre più persone hanno difficoltà a raggiungere un senso di benessere sul posto di lavoro a causa di richieste elevate, sentimenti negativi, ambienti di lavoro tossici e una mancanza di empatia da parte dei loro manager. Quando un'organizzazione non si occupa del benessere dei propri dipendenti, si assiste a un alto tasso di turnover, a una diminuzione della produttività dovuta alla mancanza di motivazione e al burnout.

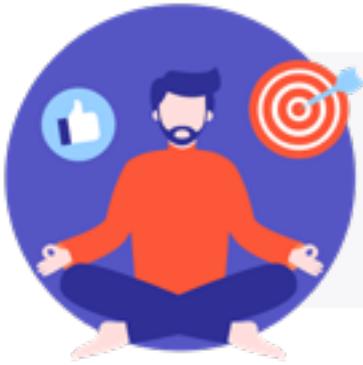
I Fatti

Secondo la maggior parte delle ricerche, compresa la nostra, il benessere dei dipendenti è la priorità **numero 1** per i leader delle risorse umane.

Qual è stato il focus delle HR dall'inizio della pandemia?



Ricerca: CoachHub (2020)



E secondo Deloitte (2020): l'**80%** delle organizzazioni dice che il benessere dei lavoratori è importante, **ma il 12%** dichiara di essere molto pronto ad affrontare la questione.

Gli Effetti sui Dipendenti

C'è un cambiamento dinamico in atto dove sempre più persone sono interessate a lavorare per un'azienda che offre iniziative di benessere e un senso di finalità. **1 dipendente su 2** è ora meno interessato ai vantaggi professionali e più ai benefici connessi con il proprio benessere e la salute mentale. La mancanza di riconoscimento e la necessità di promuovere il benessere dei lavoratori può dare origine a **problemi sul posto di lavoro, come stress, bullismo, conflitti, abuso di alcol e droghe e disturbi della salute mentale** (ILO, 2021).

Lo Sapevi?

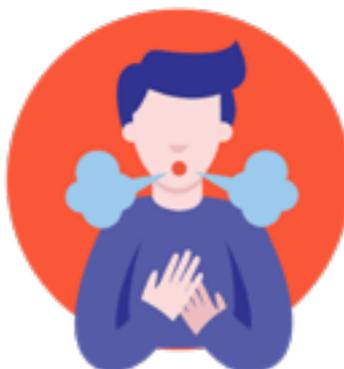
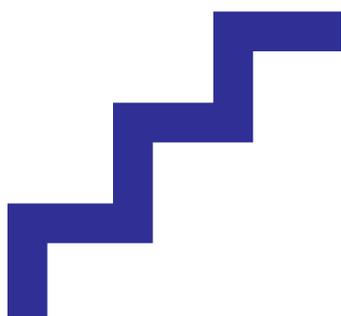
- Il **94%** dei lavoratori statunitensi e britannici riferisce di provare stress sul lavoro, con un terzo che afferma che i loro livelli di stress sono elevati. Il **54%** dei lavoratori riferisce che la propria vita domestica è influenzata negativamente dal lavoro almeno una volta alla settimana, e più del **50%** riferisce di aver perso il sonno (HR Dive, 2018).
- Solo il **30%** degli impiegati e il **35%** dei manager negli Stati Uniti si sente impegnato nel proprio lavoro (Gallup, 2015).
- I fattori di stress sul posto di lavoro come le lunghe ore, l'insicurezza economica, il conflitto lavoro-famiglia e le elevate richieste di lavoro unite alla scarsa sicurezza del lavoro sono **dannosi per la salute quanto il fumo passivo** (McKinsey, 2020).

Come il Covid-19 ha Influenzato il Benessere

Ci sono chiari segnali che la pandemia porterà a seri problemi di ritenzione. Le chiusure prolungate hanno portato all'isolamento e hanno aumentato il rischio di sviluppare malattie mentali e ansia. Il burnout è in aumento e la digitalizzazione del lavoro ha reso tutto più veloce. I dipendenti sentono la pressione extra di dover essere sempre vigili e reattivi ad ogni richiesta e corrispondenza, con il risultato di avere meno pause e meno momenti di auto-riflessione sul proprio benessere mentale. Inoltre, a causa delle circostanze imprevedibili, i lavoratori si sentono più vulnerabili e preoccupati per la loro sicurezza lavorativa.

Lo Sapevi?

- I leader che soggetti a burnout sono **4 volte** più propensi a lasciare le loro posizioni entro l'anno successivo (AP, 2021).
- Il **78%** dei dipendenti si è sentito danneggiato nel proprio benessere mentale (Oracle, 2020).
- Solo il **20%** dei leader crede di esserlo in maniera efficace virtualmente (Forbes, 2021).
- Durante la crisi del coronavirus, circa il 45% dei 18-24enni è stato significativamente più preoccupato del proprio benessere mentale. Il numero si riduce leggermente tra i 25-44enni, ma oscilla ancora tra il 38-40% (Mental Health Report, AXA, 2020).



Metodi Chiave per Valutare il Benessere

Tradizionalmente, le aziende si concentrano più sulla riduzione dello stress dei dipendenti che sull'aumento del loro benessere. Capire come identificare quest'ultimo di una persona può essere difficile, ma ci sono alcuni fattori chiave a cui possiamo prestare attenzione.



Soddisfazione sul Lavoro

Alcuni fattori che determinano la soddisfazione sul lavoro includono l'ambiente, l'equità, le opportunità di promozione e le responsabilità.



Impegno nel Lavoro

Lo stato d'animo positivo sul lavoro. Gli studi hanno dimostrato che l'impegno porta ad alti livelli di creatività, prestazioni, comportamento organizzativo e soddisfazione del cliente.



Stress da Lavoro

Lo stress si genera a causa di richieste conflittuali nel proprio lavoro. I fattori includono l'ambiente, l'incertezza del lavoro, i problemi con i colleghi e la pressione sulle prestazioni.



Felicità Personale

Questa va oltre la felicità sul posto di lavoro e i fattori di come una persona si sente nella sua vita privata.

Lo Sapevi?

Secondo un'analisi Gallup, ci sono 5 fattori fondamentali per prosperare nella loro vita.

- **Carriera:** ti piace quello che fai ogni giorno.
- **Sociale:** hai amicizie significative nella tua vita.
- **Finanziario:** gestisci bene il tuo denaro.
- **Comunità:** ti piace dove vivi.
- **Fisico:** hai energia per fare le cose.
- I dipendenti con un alto grado di benessere in tutti e cinque gli aspetti hanno fino all'81% in meno di probabilità di cercare un nuovo datore di lavoro nel prossimo anno rispetto ai dipendenti che hanno "spuntato" solo un aspetto.

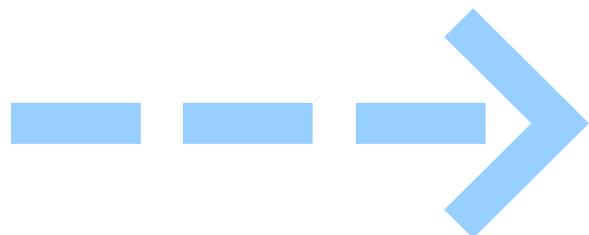
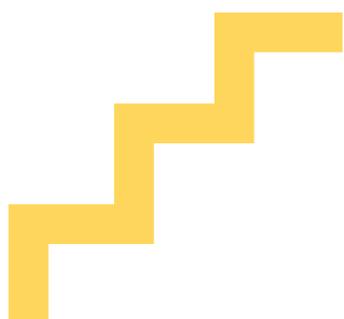
Come il Coaching Aumenta il Benessere

I dipendenti con un benessere elevato mostrano livelli più alti di impegno e felicità. Ognuno ha bisogno di avere accesso a prospettive diverse per sapere quale direzione prendere e come crescere. Prove suggeriscono che i tradizionali interventi sullo stress sono spesso inefficaci a lungo termine e non portano a un miglioramento dei risultati organizzativi (Frontiers in Psychology, 2017). Il coaching, tuttavia, è incentrato su una **relazione personalizzata che è incoraggiante ed empatica e costruita per aiutare gli altri a superare gli ostacoli**. Avere una persona neutrale con cui parlare permette ai dipendenti di condividere le loro emozioni in modo appropriato o costruttivo. L'esperienza 1:1 con un coach personale è particolarmente preziosa per coloro che si sentono isolati e **aumenta la capacità dei dipendenti di sentirsi rilassati e di pensare con chiarezza**.

Vantaggi Aggiuntivi:



- Sei in grado di **personalizzare e misurare** i tuoi obiettivi di benessere.
- Il coaching è uno strumento molto potente per aiutare a **trovare soluzioni e nuovi modi di pensare**.
- Il coaching crea effetti a catena di benessere **in tutta l'azienda**.
- I coachee sono più propensi a rimanere in un'azienda e **la retention nei team aumenta grazie a una migliore leadership**.



Esempio di un Programma Well-being con CoachHub:

Esempio di un programma di coaching wellbeing con CoachHub

Misurare l'impatto sul Leader e sul Team



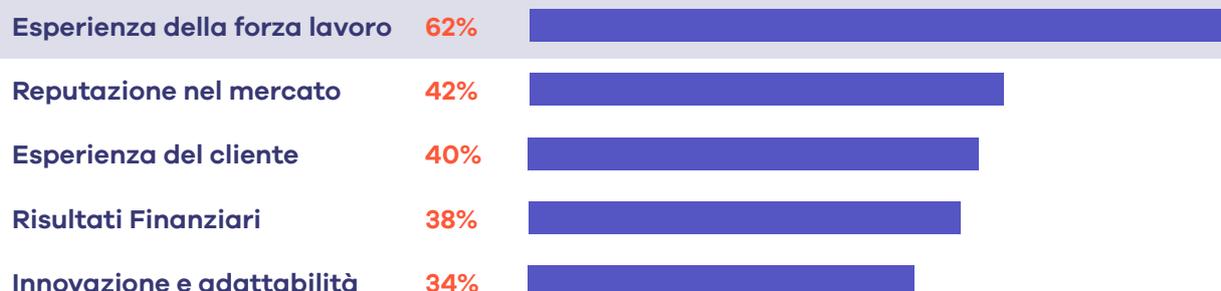
Visualizza e misura l'impatto in tempo reale con la tua azienda

Il ROI dei Programmi Well-being

Le organizzazioni che investono in programmi well-being vedono un aumento dell'impegno e della soddisfazione dei dipendenti, una riduzione dell'assenteismo e meno turnover. Le stime vanno dal **37% al 689% di ROI**, dove anche la percentuale più bassa ha mostrato un aumento significativo dei ritorni. Investire in programmi di benessere, riduce anche i costi sanitari non necessari. Negli Stati Uniti, lo stress sul posto di lavoro costa circa **180 miliardi di dollari all'anno** in spese sanitarie e provoca 120.000 morti inutili all'anno (McKinsey, 2018).

Il benessere apporta miglioramenti nella forza lavoro più di qualsiasi altro risultato aziendale

Quali delle seguenti sono influenzate più positivamente dalla tua strategia di benessere? Seleziona tutte le risposte pertinenti.



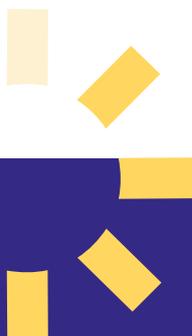
Ricerca: Deloitte (2020)

- **65%** in meno di turnover dei dipendenti e **21%** in più di produttività per le aziende che investono nel benessere dei dipendenti (Workplace Wellness Trends 2017).
- Il **94%** leader delle risorse umane concorda sul fatto che il benessere influenza la performance organizzativa (Deloitte, 2020).
- Lo stress legato al lavoro, la depressione o l'ansia rappresentano il **44%** delle malattie connesse al lavoro e il **54%** dei giorni lavorativi persi, nel 2018 -19 (CIPD, 2021).



“Da marzo 2020, tutta la nostra azienda è passata a un modello di telelavoro al 100% come molti, il che ha avuto un grande impatto sui metodi di collaborazione, in particolare per i manager. Solitudine, ansia, gestione del team a distanza sono impatti diretti su alcuni dei nostri dipendenti e manager. Dovevamo offrire soluzioni per aiutarli e la nostra scelta di fornire un supporto individuale attraverso il coaching, si è rivelata la soluzione migliore per adattarsi alle loro esigenze individuali”.

- Maude Roger - Global Culture Manager di CoachHub cliente Payfit

A cluster of yellow geometric shapes, including squares and rectangles, some solid and some outlined, arranged in a pattern that suggests movement or a staircase.

CoachHub Wellbeing™ è un approccio proattivo e personale al coaching.

Con l'appoggio dei migliori scienziati e coach del mondo esperti nella salute mentale, possiamo sostenere il benessere dei tuoi dipendenti.

Clicca Qui:

www.coachhub.io/it

