



LA NUOVA FRONTIERA DEL WELLBEING

La guida pratica per costruire ambienti di
lavoro più sani, consapevoli e resilienti.



Fonte dati: EU-OSHA "E-guide to managing stress and psychosocial risks" (2023).
Adattamento e contenuti a cura di lanunai

Lo stress lavoro-correlato: un rischio **silenzioso** ma **misurabile**.

Negli ambienti di lavoro moderni, lo stress è diventato una delle cause più diffuse di **disagio, assenza e calo di performance**.

Secondo l'**EU-OSHA**, oltre il **50%** delle assenze dal lavoro è direttamente legato a fattori di stress, e questo dato è in crescita in quasi tutti i settori.

Per le aziende, questo si traduce in:

- aumento del **turnover** (il 20% dei cambi di personale è dovuto a stress o burnout);
- costi crescenti di **sostituzione e formazione**;
- **perdita di produttività** misurabile anche quando i lavoratori sono presenti ma non pienamente efficienti (presenteismo).

Lo stress non gestito è come un guasto invisibile nel sistema produttivo: non si vede subito, ma rallenta tutto.

Lo stress **costa il doppio** rispetto alle assenze.

Non tutti gli effetti dello stress sono visibili.

Spesso l'impatto maggiore è nascosto nella riduzione delle performance.

2x costo della **perdita di produttività** dovuta a stress rispetto al costo diretto delle assenze.

In altre parole, anche quando le persone restano al lavoro, lo stress riduce concentrazione, precisione e creatività.

+40% durata assenze **per stress**
vs **per disturbi muscoloscheletrici**



che comunque rientrano tra i principali disturbi legati al lavoro*

Stress e performance: un legame diretto

Lo stress non incide solo sul **benessere individuale**, ma anche sulle prestazioni lavorative.

Il **20%** del turnover del personale è attribuibile allo stress occupazionale.

Le cause principali:

- **calo dell'attenzione** e della vigilanza;
- **decisioni impulsive** o **errori di valutazione**;
- **affaticamento fisico e mentale** che riduce la capacità di reazione.

Per le organizzazioni questi dati impongono un cambio di prospettiva: lo stress non è solo un tema di welfare, ma un fattore di rischio professionale da monitorare e prevenire con la stessa priorità di quelli fisici o meccanici.

Un lavoratore stressato è un lavoratore più esposto.

Il punto di vista HR: lo stress riduce **motivazione,** **collaborazione e** **retention**

Per gli HR Manager, lo stress rappresenta una **minaccia silenziosa ma reale** al capitale umano.

-30% engagement

+20% turnover

Quando le persone si sentono sopraffatte o non supportate, cala la **fiducia nel management** e cresce il **rischio di conflitti interni**.

Gestire lo stress significa quindi **preservare la cultura aziendale**: ascolto, riconoscimento e equilibrio sono gli elementi che riducono le assenze, migliorano la produttività e rafforzano il senso di appartenenza.

Il benessere organizzativo non è un costo HR, ma una leva di performance.

Dal monitoraggio umano ad un **coaching più avanzato**

La gestione del benessere mentale sul posto di lavoro richiede un approccio integrato tra **persone, processi e tecnologia.**

Le aziende possono adesso proporre ai loro dipendenti strumenti digitali sempre più avanzati per analizzare i **dati comportamentali e cognitivi**, identificando in anticipo i segnali di affaticamento e stress.

Il coaching supportato da nuove tecnologie di **Intelligenza Artificiale** permette di:

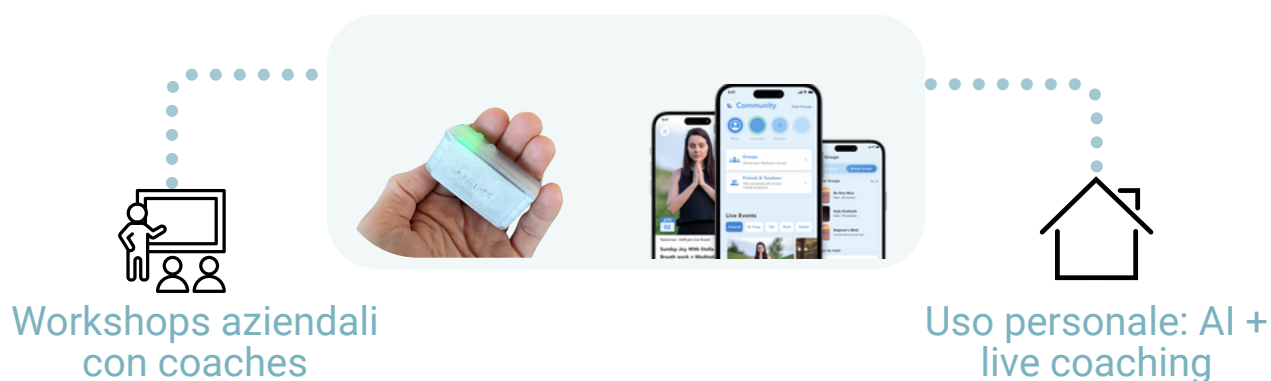
- monitorare i **biosegnali** dell'utente in tempo reale
- rendere il **coaching più misurabile e tracciabile**
- offrire ai lavoratori **accesso diretto e continuo** alle pratiche di **wellbeing**
- aumentare i livelli di **coinvolgimento e motivazione**, attraverso sessioni altamente personalizzate

Grazie a questo approccio, coach e aziende dispongono di strumenti adattivi e misurabili per ottenere risultati concreti.

IANUNAI:

la nuova frontiera del wellbeing

IANUCLOUD è la prima piattaforma phygital che unisce **neuroscienze** e **intelligenza artificiale**, per trasformare la gestione dello stress e il business coaching.



Una soluzione, molteplici vantaggi

Per le organizzazioni:

- Competenze durature nel tempo
- Riduzione dell'assenteismo
- Monitoraggio oggettivo dei progressi
- Ottimizzazione dei costi per dipendente grazie all'AI coaching

Per i lavoratori:

- Più consapevolezza a livello psico-fisico
- Riduzione del rischio di burnout
- Più coinvolgimento e motivazione
- Accesso h24/7 ad un AI coach personalizzato

Per i coach:

- Supporto più efficiente
- Sessioni altamente personalizzate
- Più clienti, senza limiti geografici
- Servizi a valore aggiunto che integrano dati, insight e metodologie avanzate

Ianunai integra la cultura del benessere mentale della quotidianità operativa, contribuendo a costruire ambienti di lavoro più sani, consapevoli e resilienti.

Scopri come potenziare la tua azienda.

www.ianunai.com | info@ianunai.com

