

Uno sguardo agli strumenti pratici: presentazione del programma e del catalogo Digital Detox, procedure e istruzioni passo dopo passo

Online | 28 Maggio 2025

Sabrina Giralдин - Andrea Galeota
PP6 Camera di Commercio di Padova

SVILUPPO E SPERIMENTAZIONE DI MISURE PARTECIPATIVE LEGATE AL LAVORO PER LA PREVENZIONE DEL BURNOUT OBIETTIVI DI QUESTA PRIMA FASE DEL PROGETTO

Rafforzare le capacità professionali e definire un modello organizzativo per la resilienza al burnout nelle PMI. Il WP 1 svilupperà un modello per la riprogettazione organizzativa degli ambienti di lavoro al fine di migliorare il benessere dei lavoratori, il mantenimento del posto di lavoro e la produttività delle PMI.

La sperimentazione sarà condotta su PMI provenienti da settori 3 identificati nelle strategie regionali di specializzazione intelligente:

- Industria 4.0 --> (Germania, Italia)
- Settore sanitario e qualità della vita --> (Ungheria, Slovacchia, Polonia)
- Industria alimentare sostenibile --> (Slovenia, Croazia).



Piano di lavoro

QUESTIONARIO B-SA TOOL (Burnout Self-Assesment tool for employees) STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE PER I DIPENDENTI

Lo strumento B-SA è stato sviluppato utilizzando un approccio teorico ed empirico. Consente di valutare il livello di stress dei dipendenti e determinare la probabilità di sperimentare la sindrome da burnout. Misura i livelli di esaurimento, deterioramento emotivo, deterioramento cognitivo e distanza mentale.

Lo strumento B-SA viene utilizzato individualmente per la valutazione del burnout e collettivamente nelle organizzazioni per lo screening e l'identificazione di soggetti con livelli elevati di burnout.

E' disponibile online, fornendo risultati immediati all'utente. La versione offline sarà disponibile per uso aziendale, comprensiva di manuale utente e guida all'interpretazione.

QUESTIONARIO B-SA TOOL (Burnout Self-Assesment tool for employees) STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE PER I DIPENDENTI

Lo strumento B-SA è stato sviluppato per valutare il rischio di burnout tra i dipendenti prima di iniziare un percorso di disintossicazione digitale.

I risultati saranno confrontati con quelli ottenuti rispondendo nuovamente al test, dopo la disintossicazione digitale.

La doppia compilazione del questionario consentirà di analizzare i cambiamenti avvenuti a seguito del percorso di disintossicazione.

[Link](#)

IL QUESTIONARIO B-SA TOOL (Burnout Self-Assesment tool for employees) STRUMENTO DI AUTOVALUTAZIONE PER I DIPENDENTI

Gli strumenti B-SA online saranno utili anche a qualsiasi cittadino dell'UE per valutare il proprio rischio di burnout e apportare eventuali cambiamenti personali.

Lo strumento B-SA e l'altro strumento online, COR-SA, saranno utilizzati per testare le misure, prima e dopo, per valutarne il cambiamento e l'effetto.

QUESTIONARIO COR-SA TOOL (Corporate burnout assessment tool) STRUMENTO DI VALUTAZIONE PER LE IMPRESE

Lo strumento COR-SA aiuterà le PMI a valutare il rischio di burnout a livello organizzativo-aziendale.

Lo strumento si presenta sotto forma di un questionario per i manager, incentrato sui potenziali fattori di stress lavorativo: aspettative lavorative, dinamiche sul posto di lavoro, carico di lavoro, pressione temporale, controllo, assegnazioni e processo decisionale, premi e riconoscimenti, equità, valori aziendali, la chiarezza dei ruoli, la comunicazione inter-organizzativa, ecc.

Aiuterà il management a comprendere i problemi e ad adattare meglio le politiche aziendali alle esigenze dei dipendenti.

CATALOGO DELLE ATTIVITÀ DI DETOX DIGITALE

Livello

Totale
(device-level)
completa disconnessione da tutte le
tecnologie digitali

Parziale
(platform-level) divieto uso tecnologie
interattive (telefoni cellular, pc e
internet)

Selettivo
funzionalità, interazione e/o messaggi
come social media o altre applicazioni di
comunicazione

Tempistica

Durata

1 ora
4 ore
24 ore
48 ore

Frequenza

5 volte alla settimana
2 volte alla settimana
2 volte al mese
1 volta al mese

Pacchetti di attività

Attività fisiche

Attività creative

Attività sociali

Relax e stile di vita

Crescita personale e formazione

Intrattenimento culturale

Attività in mezzo alla natura

CATALOGO DELLE ATTIVITÀ DI DETOX DIGITALE

Tavola 1. Esempi di tecnologie digitali e loro utilizzabilità a diversi livelli di disintossicazione digitale.

DIGITAL TECHNOLOGIES	DIGITAL DETOX		
	Totale	Parziale	Selettivo
Smartphone (chiamate, applicazioni)	X	X	✓
Desktop o laptop (attività non interattive)	X	X	✓
Tablet (attività non interattive)	X	X	✓
Internet (uso di Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Social media (e.g., Facebook, Instagram, Twitter). Si applica a tutti i social network.	X	X	X
Instant messaging (e.g., WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X

CATALOGO DELLE ATTIVITÀ DI DETOX DIGITALE

Giochi e console (ad esempio, PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Si applica a tutti i giochi multiplayer.	X	✓	✓
Smart watches	X	✓	✓
Lettori di libri elettronici	X	✓	✓
Fotocamere e videocamere digitali	X	✓	✓
Televisione	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Servizi streaming services (Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtual reality (VR headsets)	X	✓	✓
Trasporti (Maps, Uber, app di trasporti pubblici)	X	X	✓

PACCHETTI DI ATTIVITA'

Attività fisiche costituiscono un modo eccellente per alleviare lo stress e allontanarsi dalla tecnologia

Attività creative aiutano a mantenere la mente attiva e a favorire il riposo senza l'uso della tecnologia

Attività sociali che promuovono le interazioni in presenza, senza l'uso di tecnologia

Relax e stile di vita attraverso l'utilizzo di tecniche di rilassamento e meditazione

Crescita personale e formazione attraverso risorse offline

Intrattenimento culturale attraverso attività legate alla visita di eventi e luoghi culturali senza tecnologia

Attività in mezzo alla natura. La natura ha un effetto calmante.

LISTA DI CONTROLLO

Livello di detox digitale (barrare una casella)	
Detox digitale totale	<input type="checkbox"/>
Detox digitale parziale	<input type="checkbox"/>
Detox digitale selettivo	<input type="checkbox"/>
Tempistica (barrare una casella)	
1 ora, 5 volte a settimana	<input type="checkbox"/>
4 ore, 2 volte a settimana	<input type="checkbox"/>
24 ore, 2 volte al mese	<input type="checkbox"/>
48 ore, 1 volta al mese	<input type="checkbox"/>
Pacchetto di attività (selezionare due o tre)	
Attività fisiche	<input type="checkbox"/>
Attività creative	<input type="checkbox"/>
Attività sociali	<input type="checkbox"/>
Relax e stile di vita	<input type="checkbox"/>
Crescita personale e formazione	<input type="checkbox"/>
Intrattenimento culturale	<input type="checkbox"/>
Attività in mezzo alla natura	<input type="checkbox"/>

Domande, considerazioni....

Time to share your
thoughts 😊



Camera di Commercio di Padova



progetti@pd.camcom.it



andrea.galeota@vepromex.it

Siti web:

[Sito di progetto](#)

[Camera di Commercio di Padova](#)

Pagine social

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)