ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Year 5 - number 176 wednesday 13 october 2021

# eLearning e salute mentale

***Cosa può fare l'eLearning per migliorare la salute mentale dei lavoratori e tutelare il benessere psicologico dentro e fuori l'azienda?***

Questi lunghi mesi di **pandemia** hanno messo in evidenza qualcosa che era già ovvio da tempo: è imprescindibile prendersi cura del proprio **benessere psicologico**. Sia il settore pubblico che quello privato, dunque, devono fare i conti con la salute mentale dei cittadini.

Sempre più aziende, infatti, stanno mettendo in campo politiche e programmi per proteggere il benessere psico-fisico dei lavoratori. I primi beneficiari sono ovviamente i dipendenti per cui si riducono i rischi per la propria salute. Tuttavia, anche le stesse aziende ottengono vantaggi da questi programmi, visto che, all'aumentare il benessere dei lavoratori, aumenta la produttività e diminuisce l'assenteismo.

Gli investimenti in questo senso possono essere diversi. Cosa può fare l'**eLearning** in quest'area? Le persone trascorrono gran parte della loro giornata a lavoro. È necessario che tutti siano coinvolti nel miglioramento delle condizioni lavorative. La **formazione aziendale** è uno degli strumenti utili a supportare la **salute mentale sul posto di lavoro**. Ecco alcuni interventi che si possono mettere in atto grazie all'eLearning:

- **Corsi per le Risorse Umane**: questo dipartimento dovrebbe essere fra i primi ad essere formato sulla tematica della tutela della salute mentale dei lavoratori. Le Risorse Umane, infatti, devono essere in grado di individuare eventuali segnali di pericolo e di intervenire immediatamente, ad esempio, in caso di burnout, ma anche di prevenire questi rischi. Per questo, può essere utile creare materiale specifico per questo dipartimento affinché possa avere le giuste conoscenze per migliorare la vita aziendale.
- **Formazione ai manager**: chi si occupa di dirigere e gestire i gruppi di lavoro dev'essere capace di mettere in campo strategie e comportamenti che riducano la tensione e i conflitti, che migliorino la capacità di ascolto attivo e che possano alleviare la pressione. È indispensabile, dunque, che i leader siano formati in modo tale da saper comunicare in maniera efficace ed empatica e gestire situazioni di stress che potrebbero mettere a dura prova la salute mentale dei lavoratori.
- **Creare contenuti con messaggi positivi**: ogni corso, indipendentemente dalla tematica, deve preoccuparsi sempre del benessere psico-fisico dei corsisti. Per questo, può essere utile utilizzare messaggi dai contenuti positivi e ricordare sempre ai lavoratori di chiedere aiuto a un professionista nel caso in cui si sentano troppo sotto pressione.
- **Personale sanitario e pazienti**: da non dimenticare, inoltre, che l'eLearning può essere un grande aiuto anche per il personale sanitario, non solo specializzato in salute mentale, per approfondire le tematiche relative al benessere psicologico. Non solo. L'eLearning, in formato app o di microlearning, può essere un grande supporto per il paziente all'interno di un percorso terapeutico.

La tutela e la cura della salute mentale è un tema che sta interessando sempre più il settore pubblico e privato. Per chi si occupa di eLearning, dunque, è un'area estremamente importante d'investimento. Tuttavia, nonostante il ruolo che la formazione possa avere nel promuovere il benessere psicologico, è d'obbligo ricordare che, in caso di necessità, non è mai un sostituto di un medico.