DRY JANUARY® CH

ALCOL E LAVORO: COSA SIGNIFICA UN MESE SENZA ALCOL PER TE E PER LA TUA SQUADRA?

Il Dry January® è la più grande campagna svizzera di prevenzione legata all'alcool: oggi una persona su otto vi partecipa e oltre la metà della popolazione svizzera conosce la campagna. Il Dry January® non propone a partecipare in modo moralistico o autoritario, ma con uno spirito leggero e messaggi positivi: insieme al tuo team potete riflettere sulle abitudini, raggiungere nuovi obiettivi comuni, scoprire quanto possano piacervi gli eventi senza alcol e molto altro. Per saperne di più sulla comunicazione, potete leggere i nostri messaggi chiave qui. Alcool e lavoro restano comunque un tema delicato, che richiede un'introduzione consapevole e informata, nonché un accompagnamento empatico della Workplace-Challenge da parte vostra, in qualità di coordinatori e coordinatrici. Di seguito alcuni spunti e consigli utili.

Perché partecipare al Dry January® con la tua azienda?

- Rafforzare la salute fisica e mentale individuale: sonno migliore, più energia, maggiore concentrazione.
- Promuovere lo spirito di squadra: una sfida comune unisce e motiva.
- Riconoscere insieme lo stress lavorativo e contrastarlo in modo duraturo: non affrontarlo con l'alcol, ma sviluppare insieme altri meccanismi di sostegno.
- Dare l'esempio: in qualità di azienda, vi assumete la responsabilità nei confronti dei vostri collaboratori e collaboratrici.

Da sapere

- Comunicate in anticipo ai partecipanti e le partecipanti: il Dry January® non è adatto a persone con dipendenza da alcol.
- Chi riscontra difficoltà durante la pausa dall'alcol può trovare sostegno su https://www.safezone.ch/it/ o presso le organizzazioni specializzate: https://suchtindex.infodrog.ch/#/
- Agire in modo sostenibile: organizzazioni specializzate aiutano a costruire una cultura aziendale che promuove la salute, ad esempio con un programma aziendale di prevenzione dell'alcol.

Alcol e lavoro – Un tema delicato

Il benessere e il divertimento nella sfida comune sono al centro per tutti! I partecipanti e le partecipanti non devono mai sentirsi sotto pressione o controllo. Per creare uno spazio sicuro, potreste spiegare fin dalla presentazione della sfida quanto segue:

- La partecipazione è individuale e volontaria.
- I partecipanti e le partecipanti rimangono anonimi: i loro dati non possono essere ricondotti a nessuna persona all'interno dell'azienda.
- Le registrazioni nel calendario "Try Dry" si basano su un rapporto di fiducia e non possono essere verificate (il controllo non è lo scopo della sfida 😊).
- Ognuno può scegliere di non partecipare o di interrompere la sfida in qualsiasi momento, senza dover dare spiegazioni.

Inoltre, possono verificarsi situazioni in cui, nel contesto della sfida, emerga il tema del consumo di alcol o della dipendenza. Volete essere preparati nel caso in cui i partecipanti e le partecipanti si rivolgessero a voi con fiducia? Qui trovate consigli pratici e applicabili per i primi colloqui:

- Per voi in qualità di superiori
- Per colleghi e colleghe tra loro

Gennaio è finito – E ora?

- Volete sviluppare un concetto di prevenzione oltre il Dry January® e/o introdurre misure sostenibili di gestione della salute aziendale? Qui trovate offerte interessanti:
- Cinque buone ragioni: https://www.alcoolautravail.ch/it/cinque-buone-ragioni-301/
- Le organizzazioni specializzate cantonali: https://www.alcoolautravail.ch/de/fachliche-unterstuetzung-ihrem-kanton-369/
- La sfida ha fatto bene alla vostra squadra? Iscrivetevi di nuovo da agosto! Non vediamo l'ora di rivedervi il prossimo anno!