



[HOME](#) [MONDO E AFFARI](#) [CARRIERA](#) [PSICOLOGIA](#) [TECNOLOGIA](#) [TECNICHE](#) [INVESTIMENTI](#) [TR](#) [LuxuryOnline](#) >

[Documenti](#) [Numeri](#) [Eventi](#) [Formazione](#)

Home > Psicologia > Quando lo stress colpisce la segretaria



PSICOLOGIA

 **NEWSLETTER**  
 Iscriviti gratuitamente e ogni giorno riceverai notizie, approfondimenti, eventi, corsi e master

VEDI ANCHE PIÙ LETTI

 **Gestualità, mimica e postura per la comunicazione**

 **Come funziona il cervello del manager**

 **Sgranchirsi le gambe, per lo stress e il girovita**

## Quando lo stress colpisce la segretaria

*I carichi di lavoro, la monotonia, ma anche il capo: ecco le fonti di stress per le assistenti di direzione. L'indagine Dymo al Secretary Day*

"Un capo stressato genera collaboratori stressati". Chi lo dice? Le [segretarie](#). Le quali, come tutti i manager sanno, svolgono un lavoro fondamentale e delicatissimo che, come spesso accade a chi ha [mansioni impegnative](#), è fonte di [stress](#). A indagare sulla relazione fra lo [stress](#) e la professione di segretaria o assistente di direzione è Dymo, azienda attiva nell'etichettatura e per l'organizzazione di casa e ufficio, che ha condotto un sondaggio specifico, "No stress @ work", in occasione del [Secretary Day 2011](#). Si tratta di una due giorni, oggi a Roma e giovedì a Milano, tutta dedicate alle segretarie. In realtà, a beneficio dei manager, va detto che non sono solo i capi ad essere causa di stress per le loro collaboratrici.

Però è un fatto che lo stress è parecchio diffuso nella categoria. Dall'indagine, condotta fra le appartenenti alla community [Secretary.it](#) che riunisce oltre 6mila professioniste italiane, emerge che il 75% delle manager assistant sono stressate, e non hanno mai condiviso con il capo o con l'ufficio del personale la circolare sul "[rischio stress da lavoro correlato](#)" del ministero.

La principale fonte di stress è l'eccessivo carico di lavoro, indicato dal 30% delle intervistate, seguito dalla monotonia della propria mansione, mancanza di nuovi stimoli e demotivazione, 24%. Al 21% delle segretarie pesa il fatto di dover svolgere un incarico multitasking, mentre il 20% lamenta la mancanza di adeguata comunicazione con il capo e con i colleghi. A questi elementi si associano la mancanza di un'adeguata remunerazione e la difficoltà di conciliare **lavoro e vita privata**.

Comunque sia, segretarie e assistenti di direzione hanno un'ottima percezione del valore del proprio operato: il 50% ritiene utile, molto o anche moltissimo, la mansione che svolge, il 48% si definisce abbastanza soddisfatta della propria vita professionale e c'è anche un 22% di molto soddisfatte.

I sintomi dello stress sono principalmente un'alterazione dell'umore, 56%, l'emicrania, 26%, insonnia, senso di angoscia e svogliatezza, 18%.

Quali gli strumenti che i [manager](#) e le [aziende](#) possono utilizzare per monitorare e prevenire lo [stress](#)? Secondo il 75% delle intervistate, avere a disposizione strumenti formativi e informativi su come gestire e affrontare lo stress potrebbe risolvere il problema. Più nel dettaglio, il 76% vorrebbe poter condividere le situazioni lavorative principio di stress attraverso incontri personali, meeting, focus group e questionari. Alla base di questa esigenza, il fatto che il 65% non ha mai occasione di affrontare la



 **GUSTO**  
**Pinchiorri: due culture e un trionfo**

 **DESTINAZIONI**  
**La tua spa di lusso scegliamla e prenotala online**

 **GUSTO**  
**MOËT & CHANDON SUMMER**

[VEDI ALTRI >](#)

tematica con il capo o con il responsabile delle risorse umane.


Un aspetto dell'indagine particolarmente interessante per i manager riguarda i motivi principali all'origine dello stress del capo che le assistenti si trovano a dover gestire quotidianamente. Il 74% delle segretarie riferisce che le preoccupazioni del capo riguardano le pressioni interne all'azienda, seguite dalla preoccupazione di raggiungere il fatturato, 33%, dai tagli di budget e dalle scadenze, 22%.

Da sottolineare infine che Dymo e [Secretary.it](#) hanno dedicato alle assistenti dei manager due workshop formativi nell'ambito del Secretary Day. Oggi a Roma si è parlato di "Stress management: una questione di comunicazione" affrontando scenari e nuove prospettive, mentre il 12 maggio a Milano l'intero pomeriggio sarà dedicato al tema "Stress al femminile, la diversità come valore". Il Secretary Day, giunto alla terza edizione, è un evento abbastanza unico in Italia, mentre in altri paesi del mondo attività di questo tipo vengono proposte con maggior frequenza e da diverso tempo: la prima Settimana delle segretarie si svolse negli Stati Uniti nel 1952.

Barbara Weisz

10 Maggio 2011

**TAGS:** stress da lavoro, mansioni, segretaria, stress

 Segnala su Facebook

#### VEDI ANCHE:

PSICOLOGIA: [Manager e stress da lavoro, come combatterlo](#)

TECNICHE: [Job enlargement](#)

PSICOLOGIA: [Sgranchirsi le gambe, per lo stress e il girovita](#)

PSICOLOGIA: [Stress da lavoro, un costo per le aziende](#)

PSICOLOGIA: [L'ansia da prestazione e la paura dei giudizi](#)

## COMMENTI

### Inserisci il tuo commento

Nome  Email (non verrà pubblicata)  Sito internet

Commento

Ricorda le mie informazioni

INSERISCI >