

PAOLA SPAGNOLI, CRISTIAN BALDUCCI

Lavorare troppo

Riconoscere e contrastare il workaholismo

Indice

Premessa

1. Lavorare molto, lavorare troppo, non riuscire a smettere di lavorare

Superlavoro e cultura.

I vissuti personali del superlavoratore.

Disfunzione organizzativa o dipendenza comportamentale?

Workaholic o *engaged*?

2. Disposizione personale o stato dovuto alle condizioni del proprio lavoro?

Il workaholismo come disposizione personale.

Il workaholismo come stato dovuto alle condizioni del proprio lavoro.

Cultura organizzativa e clima psicologico.

Workaholismo e carico lavorativo.

Workaholismo e leadership.

3. Le conseguenze del workaholismo

I meccanismi che spiegano l'impatto del fenomeno.

Workaholismo e disturbi da superlavoro.

Al workaholista piace lavorare?

Workaholismo e burnout.

Workaholismo e depressione.

Workaholismo e prestazione lavorativa.

Aspetti sociali del workaholismo.

4. Prevenire e contrastare il workaholismo

I sintomi.

La prevenzione primaria.

L'organizzazione del lavoro.

La cultura organizzativa.

La disconnessione.

La prevenzione secondaria.

Mental health literacy.

Il distacco psicologico.

Il rilassamento e la meditazione.

Sport e movimento.

La prevenzione terziaria.

La terapia psicologica.

Per concludere

Per saperne di più