LEAD MAGNET · SCARICAMENTO GRATUITO

Mini-guida EDEN
per HR Manager

5 segnali che le tue dipendenti hanno bisogno di uno spazio

Dr.ssa Annamaria Giancaspero
Psicologa Clinica · Sessuologa · Esperta in Disturbi Alimentari

Non serve sapere di psicologia. Serve imparare a guardare — con occhi diversi — quello che già conosci. I 5 segnali in queste pagine non sono diagnosi: sono inviti. Inviti a chiedersi se quello che vedi nelle tue dipendenti è solo stanchezza, o se c'è qualcosa in più — e se l'azienda può fare qualcosa di concreto.

Alla fine di questa guida trovi il Percorso EDEN:

un programma formativo per donne in azienda. 5 incontri. Nessuna psicoterapia. Solo spazio.

Perché leggere questa guida

Le donne tra i 30 e i 60 anni portano al lavoro molto più di una competenza professionale. Portano un corpo che cambia — spesso in modo silenzioso — relazioni che faticano, un rapporto con il cibo che riflette stati emotivi che non trovano spazio altrove. Il benessere femminile in azienda non è un benefit: è un indicatore di clima organizzativo.

Non ti stiamo chiedendo di diventare psicologo. Ti chiediamo di riconoscere — e di avere strumenti per rispondere.

Segnale 1

1 Il rendimento cala senza causa apparente

Stanchezza cronica · Brain fog · Errori insoliti

Non è burnout classico, non è un problema di motivazione. È qualcosa che viene da dentro.

Cosa osservare

✓ Calo di performance senza causa lavorativa identificabile
✓ Difficoltà di concentrazione nelle ore pomeridiane
✓ Aumentata irritabilità o fragilità emotiva
✓ Commenti su stanchezza persistente anche dopo il weekend
✓ Assenteismo per cause vaghe (cefalea, malessere generico)

Perché conta

Il calo di estrogeni nella perimenopausa riduce la capacità di concentrazione e la memoria a breve termine — quello che i medici chiamano 'brain fog' menopausale. Una dipendente che ha sempre lavorato bene e improvvisamente commette errori insoliti, si dimentica le cose, fatica nelle riunioni lunghe — non ha perso motivazione. Sta attraversando una transizione biologica che nessuno le ha spiegato.

© Dr.ssa Annamaria Giancaspero · Materiale protetto da copyright · Uso personale

Segnale 2

2 Si isola o appare disconnessa dal gruppo

Ritiro sociale · Silenzio insolito · Cambio di tono

Quando una donna smette di partecipare, di solito non è perché non gliene importa.

Cosa osservare

✓ Si esclude dalle attività sociali informali (pranzi, coffee break)

✓ Risponde a monosillabi dove prima era propositiva

✓ Evita il contatto visivo o le conversazioni non strettamente lavorative

✓ Colleghe segnalano preoccupazione per il suo cambiamento

✓ Richieste di smart working improvvise e frequenti senza motivazione

Perché conta

L'isolamento relazionale è spesso uno dei primi segnali di disagio emotivo non elaborato. Le donne adulte tendono a nascondere la fatica — soprattutto dove mostrarla sembra un segno di debolezza. Il ritiro dal gruppo, i pasti consumati da sola, il silenzio nelle riunioni dove prima parlava: sono segnali che qualcosa si è chiuso. Spesso coincidono con periodi di difficoltà relazionale, lutto, separazione o transizione ormonale — ma vengono letti erroneamente come disinteresse professionale.

© Dr.ssa Annamaria Giancaspero · Materiale protetto da copyright · Uso personale

Segnale 3

3 Parla spesso di diete, cibo o peso

Comportamento alimentare visibile · Commenti sul corpo

Il cibo è spesso il linguaggio che usiamo quando non troviamo parole per le emozioni.

Cosa osservare

✓ Commenti frequenti su diete, calorie, cibi 'permessi o vietati'

✓ Salto sistematico dei pasti o abbuffate visibili sotto stress

✓ Auto-commenti negativi sul proprio corpo o peso

✓ Irritabilità marcata intorno all'ora di pranzo

✓ Riferimenti ripetuti a senso di colpa dopo i pasti

Perché conta

La relazione con il cibo è uno specchio del benessere emotivo complessivo. Una collega che parla ossessivamente di diete, che salta sistematicamente il pranzo, che commenta il proprio corpo con disprezzo — sta comunicando qualcosa. Non necessariamente un disturbo clinico, ma un segnale che il suo rapporto con il nutrimento fisico ed emotivo è in difficoltà. In età adulta questo si intreccia spesso con i cambiamenti ormonali, la percezione del corpo che cambia, e un desiderio di controllo che non riesce ad esercitare altrove.

Segnale 4

4 Manifesta tensioni nelle relazioni con i colleghi

Conflitti frequenti · Reattività insolita · Tono difensivo

Un aumento dei conflitti relazionali non è quasi mai solo un problema di carattere.

Cosa osservare

✓ Aumento di incomprensioni o scontri con colleghi abituali

✓ Tono difensivo o reattivo sproporzionato alle situazioni

✓ Difficoltà a ricevere feedback senza prendersela personalmente

✓ Segnalazioni informali di colleghe su 'cambiamento di umore'

✓ Richieste di cambio team o di lavoro in autonomia

Perché conta

Le donne in perimenopausa sperimentano fluttuazioni ormonali che impattano direttamente la regolazione emotiva — aumentando reattività, irritabilità e sensibilità alle critiche. Questo viene spesso frainteso come 'difficoltà di carattere', quando in realtà ha una base biologica precisa. Allo stesso tempo, donne che vivono difficoltà nella vita privata (separazioni, conflitti familiari, solitudine) portano inevitabilmente quella tensione nel contesto lavorativo. Distinguere tra queste cause è il primo passo per rispondere in modo utile.

© Dr.ssa Annamaria Giancaspero · Materiale protetto da copyright · Uso personale

Segnale 5

5 Non chiede mai aiuto — e sembra sempre 'tenere duro'

Iperperformance · Mascheramento · Auto-silenzio

Il segnale più difficile da vedere è quello di chi non dà segnali. Ma li dà.

Cosa osservare

✓ Non si assenta mai, non chiede mai aiuto, non si lamenta mai

✓ Disponibile per tutti, mai per sé stessa

✓ Dice sempre 'sto bene' anche quando è evidente che non lo è

✓ Segnalazioni di colleghe preoccupate per la sua stanchezza

✓ Calo improvviso di ingaggio dopo anni di alta performance

Perché conta

Le donne adulte sono spesso socializzate a non chiedere aiuto — soprattutto in contesti lavorativi dove sentono di dover dimostrare di valere. Il risultato è un'iperperformance silenziosa: fanno tutto, non si lamentano, sorridono — e dentro si consumano. Questo pattern è tra i più difficili da intercettare, perché non produce conflitti visibili. Produce invece burnout tardivo, dimissioni improvvise, malattie somatizzate, o una lenta perdita di ingaggio. Offrire spazio non significa aspettare che qualcuno lo chieda.

Cosa fare quando riconosci un segnale?

Riconoscere un segnale non significa dover risolvere il problema da soli. Significa avere la consapevolezza per rispondere in modo appropriato — senza invadere, senza psicologizzare, senza fare diagnosi.

Livello 1 · Ascolto

Un colloquio informale, una porta aperta, un 'come stai?' detto con intenzione reale. Non servono parole speciali — serve presenza. Spesso le donne non cercano soluzioni: cercano qualcuno che si accorga.

Livello 2 · Spazio strutturato

Un percorso formativo come EDEN: non psicoterapia, non corso di mindfulness generico. Un programma clinico-divulgativo che dà parole e strumenti a temi vissuti in silenzio.

Livello 3 · Supporto specialistico

Quando i segnali sono intensi o persistenti, il rinvio a uno specialista è la risposta più responsabile. Avere un professionista di riferimento aziendale semplifica questo passaggio.

Il Percorso EDEN

© Dr.ssa Annamaria Giancaspero · Materiale protetto da copyright · Uso personale

5 incontri da 60 minuti per donne in azienda. Clinico-divulgativo, evidence-based, progettato per essere accessibile e professionalmente contenuto.

E	D	E	N
Equilibrio	**Desiderio**	**Energia**	**Nutrimento**
Triade alimentazione–sessualità–relazione	Sessualità femminile e comunicazione	Menopausa, sonno e vitalità	Fame emotiva e mindful eating

Partiamo da una conversazione.

Contattami per un incontro conoscitivo gratuito. Senza impegno, senza preventivo immediato. Solo per capire insieme se EDEN è il percorso giusto per la tua azienda.

■ **info@annamariagiancaspero.it** ■ **www.annamariagiancaspero.it**

Milano · Disponibile in sede aziendale · Rispondo entro 24 ore

Vuoi esplorare il percorso completo?

Sulla pagina eventi aziendali del mio sito trovi la struttura dei 5 incontri, le modalità di erogazione e tutte le informazioni per valutare se EDEN è adatto al tuo contesto. Puoi anche scrivermi direttamente.

→ **www.annamariagiancaspero.it/eventi-aziendali**

© Dr.ssa Annamaria Giancaspero · Percorso EDEN · Materiale gratuito — non è consentita la riproduzione senza autorizzazione scritta.