



## SPECIALI DELLA SETTIMANA

---

# ***Come gestire lo stress sul lavoro in studio e prevenire il burnout***

di Alessandro Torselli – Consulente di BDM Associati

## **La tassa nascosta sulla produttività**

Ogni titolare di studio misura costi, ricavi e margini. Ma c'è un **costo invisibile** che non entra nei bilanci: lo **stress cronico**. Non è una debolezza individuale, ma un'epidemia che intacca la redditività. Nel primo trimestre 2024 le denunce di malattie psichiche sul lavoro sono cresciute del 17,9% e le richieste di supporto psicologico del 109,7%.

Il danno per l'Italia è stimato in **88,5 miliardi di euro l'anno**, soprattutto per assenteismo e calo di produttività. Ignorare lo stress equivale a contrarre un debito che si paga con interessi altissimi: burnout, perdita di talenti, qualità compromessa. Investire nel benessere non è un costo, ma una scelta strategica.

## **Le cause: la tempesta perfetta negli studi professionali**

Gli studi vivono in un contesto dove la **pressione è costante**. I picchi di lavoro – ad esempio le scadenze fiscali – rendono i ritmi insostenibili. Avvocati e consulenti assorbono lo stress dei clienti, spesso segnati da ansie e conflitti. Le tecnologie hanno cancellato i confini: il lavoro segue ovunque, fino a serate e weekend.

La causa più citata, indicata da circa il 40% dei professionisti, resta però la **mancanza di riconoscimento**. Qui emerge il **“paradosso della dedizione”**: perfezionismo, ambizione e disponibilità totale – qualità che portano al successo – diventano le stesse che spingono verso l'esaurimento. Una cultura che glorifica l'autosacrificio finisce per logorare chi lavora con più impegno.

## **Conseguenze: dal logoramento al burnout**

Lo stress cronico può sfociare in **burnout**, riconosciuto dall'OMS come sindrome caratterizzata da esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta efficacia. I sintomi includono stanchezza cronica, insonnia, ansia e depressione.



Per lo studio, le conseguenze sono pesantissime: calo di concentrazione, errori, assenze, motivazione ridotta. Il 31,8% dei lavoratori ha già sperimentato condizioni simili. Molti professionisti, esausti, arrivano ad abbandonare la professione, contribuendo al fenomeno delle **Grandi Dimissioni**.

La differenza tra stress acuto e burnout è chiara: il primo genera urgenza e iperattività, il secondo porta a **distacco, cinismo e senso di impotenza**.

## Strategie pratiche: un kit di primo soccorso

Ridurre lo stress richiede azioni concrete:

- **Time management**: il multitasking è un'illusione che aumenta errori. Meglio concentrarsi su un compito per volta e programmare pause brevi ma regolari.
- **Delega**: affidare responsabilità non significa abdicare, ma valorizzare il team e liberare energie per attività a più alto valore.
- **Automazione**: software per documenti, fatture e solleciti alleggeriscono il carico manuale e cognitivo, restituendo spazio mentale.
- **Cura di sé**: sonno regolare, attività fisica, mindfulness quotidiana. La resilienza è una competenza da allenare.

## Azioni preventive: uno studio a prova di burnout

Non basta reagire: serve prevenire. Costruire una **cultura del supporto psicologico** è fondamentale: il leader deve incoraggiare un ambiente in cui parlare di stress non sia segno di debolezza. Il 94,6% dei lavoratori indica relazioni sane con colleghi e superiori come il fattore più importante di benessere.

Anche la **chiarezza organizzativa** riduce ansia: ruoli definiti, obiettivi condivisi, sistemi di riconoscimento formali e informali aumentano la motivazione. La vera prevenzione, però, è **progettare il lavoro**: semplificare procedure e flussi, garantire autonomia e ridurre le fonti di frustrazione quotidiana.

## Equilibrio vita-lavoro: integrare, non separare

Il mito del “Work-Life Balance” come divisione netta è spesso irrealistico. Più utile parlare di **integrazione consapevole**. Non si tratta di costruire muri, ma di installare “porte”.

Stabilire orari di lavoro e di disconnessione, creare spazi fisici dedicati (anche in smart



working) ed evitare di lavorare in ambienti destinati al riposo aiuta a ristabilire confini. Pianificare il recupero – sport, hobby, famiglia – con la stessa serietà di un impegno professionale significa costruire attivamente l'equilibrio.

## Clienti stressanti: fermezza empatica

Molto stress deriva dai clienti difficili. Gestirli è questione di **risk management**. La prevenzione comincia dal mandato: chiarezza su incarichi, limiti e modalità di comunicazione. Educare il cliente sin dall'inizio previene la maggior parte dei problemi.

Di fronte a richieste irragionevoli, la risposta migliore è la **comunicazione assertiva ed empatica**: fermezza e rispetto insieme. Ascoltare attivamente consente di riconoscere la paura nascosta dietro l'aggressività. È importante documentare tutto e, quando necessario, interrompere rapporti tossici: un cliente che drena energie non è una risorsa, ma un costo occulto.

## Conclusione: la produttività sostenibile come vantaggio competitivo

Il mondo del lavoro è cambiato: sacrificio personale in cambio di successo non è più un patto accettabile. L'83,4% dei lavoratori considera prioritario che il proprio lavoro contribuisca al benessere complessivo.

In questo scenario, uno studio che investe in salute ed equilibrio del team costruisce il suo **vantaggio competitivo** più duraturo. La produttività senza stress è possibile grazie a organizzazione intelligente e leadership empatica.

Trasformare lo studio in un ambiente dove i professionisti possano crescere senza “bruciarsi” significa attrarre talenti, fidelizzare clienti e prosperare nel tempo. Il primo passo può essere semplice: semplificare un processo, programmare una pausa, avviare un dialogo sincero con il team.

Master di 5 mezze giornate

**Euroconference**  
Centro Studi Lavoro e Previdenza

**TeamSystem**

**Consulenza del Lavoro Innovativa**

**L'utilizzo professionale dell'AI  
e le competenze digitali**

in diretta web dal 21 ottobre • [scopri di più >](#)