



## Aiuto

## UILCAIUTO

ELISIR CONTRO LO STRESS E IL  
DISAGIO LAVORATIVO

Suscita sempre maggiore interesse il tema del malessere lavorativo, cioè le varie condizioni personali, relazionali, nonché legate al ciclo di vita o all'organizzazione del lavoro, che possono provocare disagio nelle persone e che comunemente chiamiamo: stress lavorativo, mobbing, molestie, conflitti irrisolti, sovraccarico lavorativo e burn out.

Inoltre, le problematiche lavorative possono influenzare la vita personale e viceversa, aumentando lo stress e la sensazione di inadeguatezza ad affrontare i problemi.

**Per aiutare i propri iscritti e iscritte a far fronte a queste sollecitazioni, la UILCA Lombardia ha creato uno spazio protetto di ascolto e supporto psicologico: lo SPORTELLO UILCAIUTO.**

Il nostro obiettivo è di non lasciare sola la persona con il proprio disagio, ma di accompagnarla verso il benessere personale attraverso la ricerca di possibili soluzioni.

Nel nostro sportello una psicologa del lavoro e psicoterapeuta si occupa di accogliere la persona in difficoltà, ascoltarla e aiutarla a comprendere con maggiore chiarezza la tipologia dei problemi che la condizionano, per trovare insieme le situazioni migliori attraverso la **progettazione di un intervento personalizzato attraverso brevi percorsi di orientamento e sostegno psicologico individuali.**

Inoltre, al servizio UILCAIUTO possono rivolgersi anche **vittime di maltrattamenti in famiglia per avere le informazioni, orientamento e accompagnamento** verso i servizi territoriali e/o centri antiviolenza, poiché la nostra psicologa è anche esperta in tale problematica.



iamo orgogliosi di sottolineare che in questo ultimo anno le nostre Rappresentanze Sindacali Aziendali hanno saputo intercettare il disagio di alcune persone con situazioni familiari violente, che hanno prontamente accompagnato al nostro sportello UILCAIUTO, dove ci siamo impegnati a supportarle nel trovare percorsi protettivi per la loro vita anche attraverso il coinvolgimento di Centri Antiviolenza.



## I Servizi Offerti dallo SPORTELLO UILCAIUTO:

- **Consulenza per il disagio lavorativo:** orientamento informativo e sostegno psicologico per superare situazioni lavorative di stress, vessazioni, discriminazioni e conflitti attraverso elaborazione di strategie di protezione di sé e la scoperta e il rinforzo delle risorse personali.
- **Consulenza per la maternità e paternità:** supporto informativo e psicologico alla scelta del congedo e alla presa di decisione e accompagnamento al rientro al lavoro per sostenere e migliorare la funzione genitoriale degli iscritti e delle iscritte alla UILCA.
- **Consulenza per conciliazione vita personale e professionale:** orientamento informativo (leggi, regolamenti, normative), supporto nella scelta e nella presa di decisione delle necessità personali di conciliazione, definizione delle modalità adeguate alla persona (part-time, flessibilità, ecc.), coinvolgimento delle rappresentanze sindacali aziendali per interventi di negoziazione con l'azienda.

## Come contattarci

**I colloqui sono gratuiti, protetti dalla privacy** e si svolgono nelle sede della UILCA in Via Campanini 7, Milano.

Per prenotare telefonare al numero 02/671102900, oppure inviare una a [uilcaiuto@uilcalombardia.it](mailto:uilcaiuto@uilcalombardia.it).



***Ricordati !***

**Sportello UILCAiuto**

**Per chiedere informazioni o supporto per le situazioni di violenza domestica, mobbing e molestie nei luoghi di lavoro**

[uilcaiuto@uilcalombardia.it](mailto:uilcaiuto@uilcalombardia.it)

**Tel. 02 671102900**