

**Appendice 1.** Checklist per mappare le azioni disponibili e per programmare le azioni future da mettere in atto nel luogo di lavoro

Azioni	Già in uso	Non ancora in uso, ma potenzialmente benefici e fattibili	Selezionato per l'attuazione
<b>2 Alimentazione</b>			
<b>2.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Misurazioni			
Formazione			
Supporto digitale			
Strumenti di auto-valutazione			
Supporto di persona			
Accesso al dietologo			
<b>2.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
<b>Ambiente fisico</b>			
<b>DISPONIBILITÀ</b>			
Mensa			
Maggiore scelta			
Migliore qualità nutrizionale			
Strutture per pasti portati da casa			
Opzioni salutari per lavoratori che lavorano a turni			
Opzioni salutari in trasferta			
Erogatori di acqua			
<b>PRESENTAZIONE</b>			
Opzioni salutari in piatti separati			
Opzioni non sane mescolate			
Attrattiva			
<b>COLLOCAZIONE</b>			
Mettere in evidenza il cibo sano			
Rendere meno evidente il cibo non sano			
Prima le opzioni sane sul menù			
<b>ETICHETTATURA</b>			
Etichette sui contenuti nutrizionali			
<b>DEFAULT</b>			
Rendere il cibo sano la norma			
<b>COMODITÀ</b>			
Il cibo sano è comodo			
<b>PORZIONI</b>			
Frutta e verdura in porzioni generose			
Porzioni più piccole per opzioni non salutari			
Più attrezzi e stoviglie per frutta e verdura			
Meno attrezzi per opzioni non salutari			
<b>Ambiente sociale</b>			
Coltivare atteggiamenti positivi			
Approvare, incoraggiare e dare l'esempio			
<b>2.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Commissione per una alimentazione salutare			
<b>2.4 Incentivare</b>			
Frutta gratuita			
Pausa pranzo			
Sovvenzionare le opzioni sane			
Indennità per pasti			
Attrezzature di refrigerazione per lavoratori che viaggiano spesso			
<b>Proprie azioni</b>			

Azioni	Già in uso	Non ancora in uso, ma potenzialmente benefici e fattibili	Selezionato per l'attuazione
<b>3 Attività fisica</b>			
<b>3.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Rilevazioni			
Esami sulle condizioni fisiche			
formazione			
Condividere gli esercizi preferiti			
Supporto digitale			
Azioni di auto-monitoraggio			
Supporto faccia a faccia			
Visite fisioterapiche			
Accesso alla fisioterapia			
<b>Suggerimento</b>			
<b>PAUSE PER EFFETTUARE ESERCIZI</b>			
Messaggi stimolanti			
Promemoria			
<b>USO DELLE SCALE</b>			
Messaggi motivazionali			
Segnali direzionali			
<b>3.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
<b>Ambiente fisico</b>			
<b>RIDURRE LA SEDENTARIETÀ</b>			
Condividere stampanti e macchine del caffè			
Stare seduti in maniera attiva			
Seduta attiva come norma			
Lavorare in piedi			
Lavorare in piedi come norma			
Attrezzatura per gli esercizi			
<b>INCREMENTARE L'USO DELLE SCALE</b>			
Spazio scale accattivante			
Ascensore lento			
<b>RIUNIONI ATTIVE</b>			
Nuova disposizione della sala riunioni			
<b>PENDOLARISMO ATTIVO ED ASERCIZIO AL LAVORO</b>			
Parcheggi per biciclette			
Biciclette aziendali			
Doccia e spogliatoio			
Strutture sportive nel luogo di lavoro			
Strutture sportive in trasferta			
<b>Ambiente sociale</b>			
Coltivare atteggiamenti positivi			
Approvare, incoraggiare e dare l'esempio			
<b>3.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Pause per l'attività fisica per tutti			
Camminare per andare a parlare con i colleghi			
Commissione ricreativa			
Diventare formatori			
Peer Education			
Pause programmate per fare esercizio			
Riunioni attive come norma			
Riunioni camminando			
<b>3.4 Incentivare</b>			
Esercizio nell'orario di lavoro			
Sfide			
Gruppi sportivi			
Sessioni sportive di prova			
Sovvenzioni			
<b>Proprie azioni</b>			

Azioni	Già in uso	Non ancora in uso, ma potenzialmente benefici e fattibili	Selezionato per l'attuazione
<b>4 Ergonomia</b>			
<b>4.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Formazione in ergonomia			
Competenze di comunicazione			
Formazione sulla gestione del tempo			
Supervisione individuale del coaching professionale per manager			
Supervisione di gruppo del coaching professionale per lavoratori			
<b>4.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
<b>Ambiente fisico</b>			
Responsabilità condivisa per l'attività di riordino			
Attrezzatura ergonomica			
Scrivanie regolabili in altezza			
Qualità dell'aria			
Qualità dell'aria in trasferta			
<b>4.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Pianificazione intelligente delle attività			
Turni di lavoro flessibili			
Coinvolgere i lavoratori nella progettazione degli ambienti			
Progettazione intelligente del lavoro basato sulle attività			
Concordare sulle regole del lavoro basato sulle attività			
Accordi sul lavoro flessibile			
Prassi intelligenti per le riunioni			
Check-up ergonomici			
Rotazione delle funzioni lavorative			
<b>4.4 Incentivare</b>			
Connessione internet			
<b>Proprie azioni</b>			
<b>5 Salute mentale e benessere</b>			
<b>5.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Valutazione della salute mentale e del benessere			
Attività fisica soft			
Sportello dello psicologo			
Competenze di adattamento			
Competenze di comunicazione			
Competenze sulla gestione del tempo			
<b>5.2 Creare un ambiente lavorativo supporto</b>			
<b>Ambiente fisico</b>			
Spazio silenzioso			
Diversi sfondi per lavorare			
<b>Ambiente sociale</b>			
Atmosfera di supporto, inclusiva e rispettosa			
<b>Ambiente digitale</b>			
Interruzione delle email la sera			
<b>5.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Approccio di sviluppo di policy dal basso verso l'alto			
L'importanza del proprio lavoro			
Accordi sul lavoro flessibile			
Permessi			
Rotazione delle funzioni lavorative			
<b>5.4 Incentivare</b>			
Circoli ricreativi			
Attività culturali			
<b>Proprie azioni</b>			

Azioni	Già in uso	Non ancora in uso, ma potrebbe essere positivo per i lavoratori ed è fattibile da mettere in atto nel luogo di lavoro	Selezionato per l'attuazione
<b>6 Riposo e recupero della fatica</b>			
<b>6.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Valutazione del riposo			
Formazione			
Capacità di adattamento			
<b>6.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
<b>Ambiente fisico</b>			
Spazio silenzioso			
Alloggio tranquillo			
<b>Ambiente sociale</b>			
Coltivare atteggiamenti positivi			
Approvare, incoraggiare e dare l'esempio			
Eventi condivisi			
<b>Ambiente digitale</b>			
Interruzione delle email la sera			
<b>6.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Turni di lavoro flessibili			
Accordi sul lavoro flessibile			
Riposo			
<b>6.4 Incentivare</b>			
Rilassamento			
<b>Proprie azioni</b>			
<b>7 Ambiente lavorativo</b>			
<b>7.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Valutazione del clima lavorativo percepito			
Competenze di comunicazione			
Supervisione di gruppo del coaching per lavoratori			
<b>7.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
<b>Ambiente sociale</b>			
Cultura di comunicazione costruttiva			
Relazione tra lavoratori e manager			
Atmosfera di supporto, inclusiva e rispettosa			
Ritrovarsi			
Eventi condivisi			
<b>7.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Superare le barriere linguistiche			
Conciliatori tra pari			
Supporto professionale			
<b>7.4 Incentivare</b>			
Indennità ricreativa			
<b>Proprie azioni</b>			
<b>8 Smettere di fumare e ridurre il consumo di alcool</b>			
<b>8.1 Rafforzare le conoscenze e le competenze</b>			
Formazione			
Coaching			
<b>8.2 Creare un ambiente lavorativo di supporto</b>			
Coltivare atteggiamenti positivi			
<b>8.3 Adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute</b>			
Divieto di fumo o divieto di consumare alcolici			
<b>8.4 Incentivare</b>			
Gare			
Terapia sostitutiva			
<b>Proprie azioni</b>			