

LO STATO DELL'ARTE DEL

# WELLBEING AZIENDALE

2025

EXECUTIVE SUMMARY

wellhub

Un recente sondaggio, condotto da Wellhub su più di 5.000 dipendenti, rivela che il wellbeing non è più un semplice benefit ma un'esigenza fondamentale. Poiché la gestione dei talenti è sempre più competitiva, integrare un solido programma di benessere nel tuo pacchetto di benefit è fondamentale per attirare e trattenere i migliori talenti.

## IL BENESSERE DEI DIPENDENTI

C'è una forte discrepanza tra come i dipendenti percepiscono i loro livelli di benessere e la realtà. Mentre il 63% dei lavoratori non esita a descrivere il proprio benessere come "buono" o "ottimo", i numeri reali raccontano una storia diversa:

- **Fitness:** solo il 54% dei dipendenti si considera fisicamente in forma.
- **Benessere mentale:** quasi la metà (47%) ammette che lo stress lavorativo ha un impatto sulla propria salute mentale.
- **Nutrizione:** solamente il 40% racconta di avere un'alimentazione sana o estremamente sana.
- **Sonno:** un incredibile 71% di lavoratori dichiara di dormire meno delle 7 ore di sonno raccomandate ogni notte.

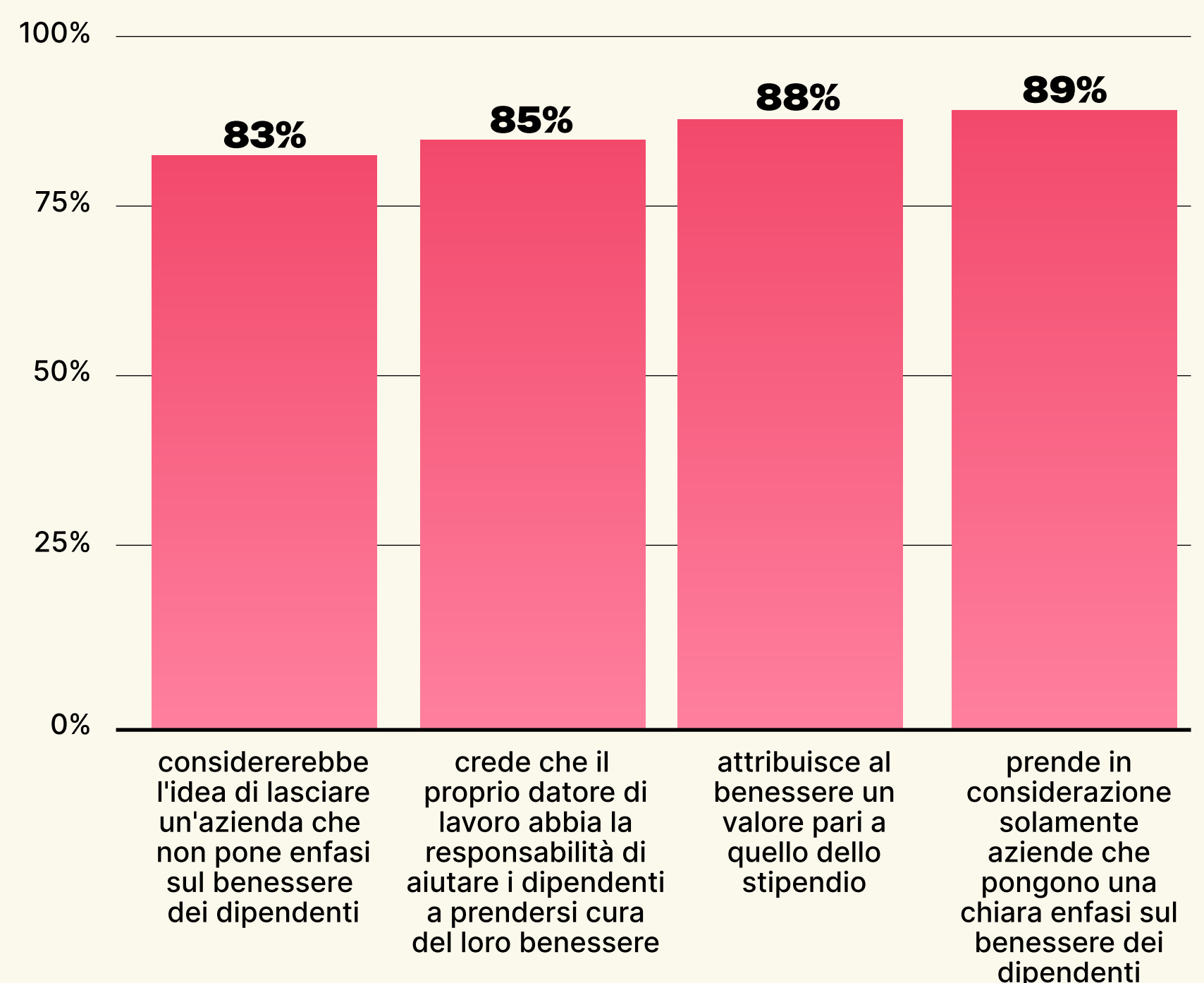
Le differenze generazionali aggiungono un ulteriore ostacolo alla sfida del benessere aziendale. Nonostante la generazione Z sia la più attiva quando si parla di pratiche di supporto al benessere mentale, è proprio quella che afferma di avere più difficoltà nel gestire il proprio benessere. Al contrario, la generazione dei Baby Boomer afferma di stare meglio mentalmente, ma di dover affrontare notevoli problemi di salute fisica.

La pressione finanziaria complica ancora di più il viaggio verso il benessere, in quanto il 68% dei dipendenti dichiara che la propria situazione finanziaria gli impedisce di investire nel benessere e nella propria salute.

## IL WELLBEING È UNA PRIORITÀ PER I DIPENDENTI

Quando i dipendenti devono destreggiarsi tra benessere e limiti economici, tendono a rivolgersi ai propri datori di lavoro per cercare supporto. E sono anche disposti a lasciare l'azienda se non ricevono il supporto desiderato. Quattro dipendenti su cinque considerano il benessere importante quanto il proprio stipendio e prenderanno in considerazione solamente le aziende che supportano attivamente il loro benessere.

### LA FORZA LAVORO DI OGGI...



## Il concetto di wellbeing nelle diverse generazioni

Mentre i dipendenti di tutte le generazioni si aspettano di trovare un equilibrio tra vita privata e lavoro per poter prendersi cura del proprio benessere, questo sentimento è molto più in crescita con il passare delle generazioni: nove lavoratori su 10 (Gen Z e Millennial) prenderanno in considerazione solamente datori di lavoro che pongono una chiara attenzione sul benessere, rispetto a otto su 10 della Gen X e dei Baby Boomer. Inoltre, i lavoratori più giovani sono anche più propensi a considerare l'idea di lasciare un'azienda che non si concentra sul benessere dei suoi dipendenti e ritengono il wellbeing sul lavoro tanto importante quanto lo stipendio.

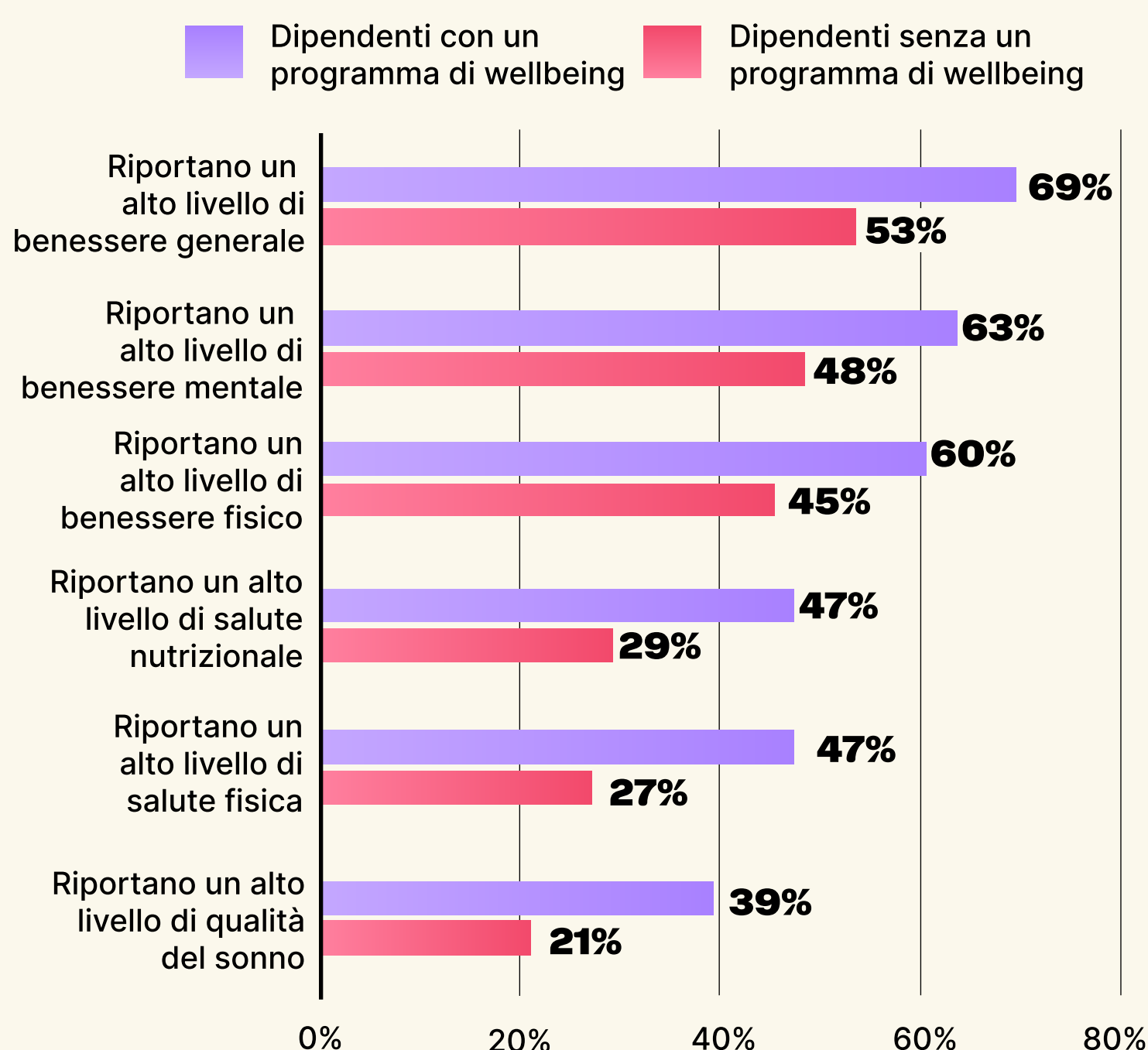
Tutti questi fattori sono critici per la costruzione di una buona strategia di talent management a lungo termine. I lavoratori che appartengono alla generazione Gen Z rappresentano già gran parte della forza lavoro e lo saranno a lungo. E sono proprio le aziende con programmi di wellbeing completi che si stanno facendo strada nella lotta sempre più serrata per assicurarsi i talenti migliori. I divari generazionali relativi al benessere sottolineano l'importanza di avere programmi di benessere completi e flessibili capaci di rivolgersi ai bisogni di una forza lavoro diversificata e multigenerazionale.

## IL WELLBEING È FONDAMENTALE PER LA GESTIONE DEI TALENTI

Questa continua domanda di benessere personale significa che offrire uno stipendio competitivo non basta più per attirare il meglio dei talenti a disposizione sul mercato. Le aziende devono mantenere le promesse che fanno durante il processo di recruiting o rischiano che i dipendenti comincino a cercare altre opportunità altrove.

I risultati del sondaggio dimostrano che offrire programmi di wellbeing completi è un modo efficace per soddisfare le aspettative dei dipendenti e allo stesso tempo migliorare i risultati aziendali. I dipendenti che usufruiscono di programmi di benessere aziendale dichiarano livelli di benessere mentale, fisico e salute generale decisamente più alti rispetto ai lavoratori a cui non viene offerto nessun tipo di supporto. Il 63% dei lavoratori con un programma di benessere, ad esempio, afferma di stare bene mentalmente rispetto a un 48% che non ha accesso a tale supporto. E il 60% dei dipendenti con un programma di benessere sta bene fisicamente, superando di gran lunga il 45% dei dipendenti senza programmi di benessere che dichiarano un benessere fisico positivo.

### I PROGRAMMI DI WELLBEING INCREMENTANO TUTTI GLI ASPETTI DEL BENESSERE DEI DIPENDENTI



Questo drastico miglioramento della salute dei dipendenti si traduce direttamente in risultati positivi per il business perché i dipendenti in salute sono più produttivi, tendono a prendere meno giorni di malattia e hanno meno probabilità di soffrire di burnout. I programmi di benessere hanno il potere di migliorare

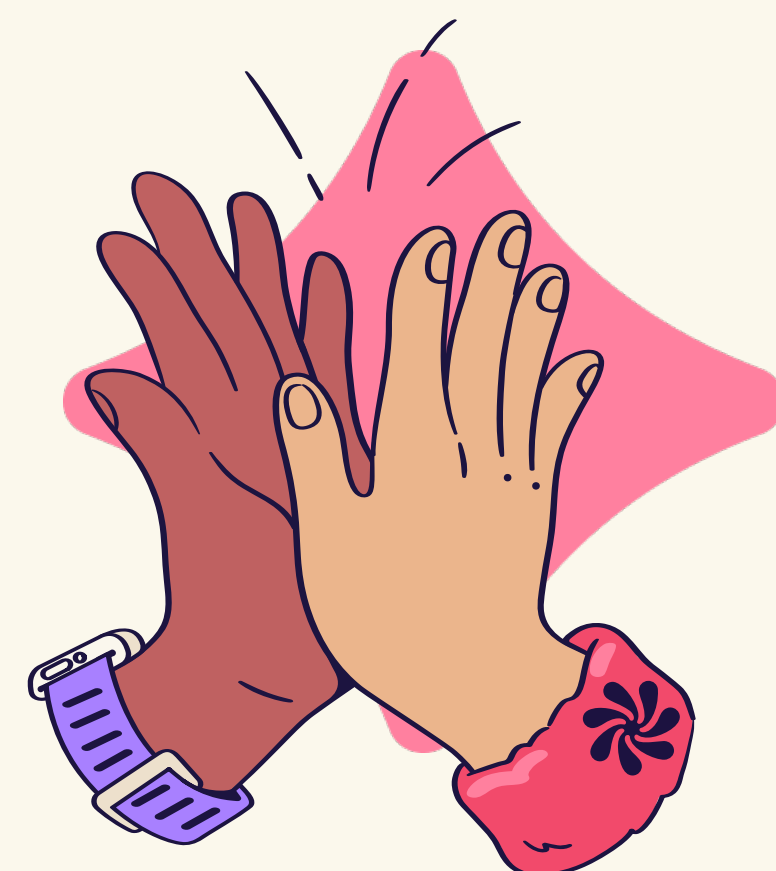
la relazione dipendente-azienda: l'84% dei dipendenti con programmi di benessere ritiene che la propria retribuzione sia adeguata, rispetto al 61% senza, e il 79% crede che le Risorse Umane si preoccupino davvero dei dipendenti e del loro benessere. Quest'ultimo dato scende al 45% quando tali programmi non sono disponibili.

Wellhub nello specifico migliora drasticamente il benessere e la soddisfazione dei dipendenti. Infatti, i dipendenti che utilizzano Wellhub sono quattro volte più propensi a partecipare alle iniziative di wellbeing offerte dai programmi aziendali, con un 75% di loro che dichiara di aver avuto un aumento positivo dei livelli di benessere mentale, fisico e complessivo. Il che porta, inoltre, a un miglioramento della relazione tra azienda e dipendente in quanto gli utenti Wellhub sono tre volte più inclini a valutare i benefit della loro azienda come "eccellenti" e dichiarare maggiori livelli di soddisfazione riguardo gli stipendi e la cultura aziendale. Di conseguenza, si ridurranno i costi di turnover e sanitari, lasciando ai team delle Risorse Umane il tempo di concentrarsi su iniziative strategiche.

## È TEMPO DI AGIRE

I programmi di benessere sono una mossa strategica per l'azienda che, oltre ai vari vantaggi, migliorano i livelli di benessere e di soddisfazione dei dipendenti. Quali aspetti si potrebbero ottimizzare?

Per ulteriori approfondimenti e strategie di azione su come implementare programmi di benessere efficaci, scarica il report completo.





# Risultati chiave a livello globale

Abbiamo intervistato oltre 5.000 dipendenti in tutto il mondo per identificare ciò che i lavoratori desiderano da un pacchetto di benefit, in modo che il team delle Risorse Umane possa sfruttare al meglio il budget a disposizione.

## STATISTICHE PRINCIPALI:

**88%**

dei dipendenti considera il wellbeing importante quanto il proprio stipendio.

**68%**

dei dipendenti afferma che la propria situazione finanziaria impedisce loro di investire nel proprio benessere generale.

**89%**

dei dipendenti, se cercherà un impiego in futuro, prenderà in considerazione solo aziende che pongono un forte accento sul wellbeing aziendale.

**47%**

dei dipendenti afferma che lo stress lavorativo sta compromettendo il proprio benessere mentale e rappresenta la principale causa di problemi di salute emotiva.

**85%**

dei lavoratori ritiene che il proprio datore di lavoro abbia la responsabilità di contribuire al loro benessere.

**79%**

dei dipendenti utilizza il programma di benessere quando gli viene offerto.

**83%**

dei dipendenti potrebbe valutare la possibilità di lasciare un'azienda che non si preoccupa del loro benessere.

**61%**

dei dipendenti con programmi di benessere è soddisfatto della propria azienda, rispetto al 36% dei dipendenti di aziende che non forniscono questo tipo di benefit.

**66%**

dei dipendenti ritiene che il team HR si preoccupi davvero del loro benessere.

**70%**

dei dipendenti con un programma di benessere ha valutato il proprio programma di benefit complessivo come eccellente, rispetto al 36% dei dipendenti di aziende che non forniscono questo tipo di benefit.

## TREND PRINCIPALI

**Il wellbeing è più fondamentale che mai per attrarre e trattenere i talenti.**

**I programmi di benessere aumentano la soddisfazione dei dipendenti e forniscono il supporto olistico al benessere che essi desiderano.**

**L'attenzione dei lavoratori per il wellbeing cresce di generazione in generazione.**

# Risultati chiave in Italia

A supporto del nostro sondaggio globale, abbiamo intervistato oltre 550 dipendenti in Italia per individuare cosa si aspettano veramente da un programma di benefit aziendale così che i leader delle Risorse Umane possano sfruttare al meglio il budget a disposizione.

## STATISTICHE PRINCIPALI

**79%**

dei dipendenti considera il wellbeing importante quanto il proprio stipendio.

**60%**

dei dipendenti ritiene che il team HR si preoccupi davvero del loro benessere.

**83%**

dei dipendenti, se cercherà un impiego in futuro, prenderà in considerazione solo aziende che pongono un forte accento sul wellbeing aziendale.

**63%**

dei dipendenti afferma che la propria situazione finanziaria impedisce loro di investire nel proprio benessere generale.

**81%**

dei lavoratori ritiene che il proprio datore di lavoro abbia la responsabilità di contribuire al loro benessere.

**49%**

dei dipendenti afferma che lo stress lavorativo sta compromettendo il proprio benessere mentale e rappresenta la principale causa di problemi di salute emotiva.

**72%**

dei dipendenti potrebbe valutare la possibilità di lasciare un'azienda che non si preoccupa del loro benessere.

**52%**

dei dipendenti con programmi di benessere è soddisfatto della propria azienda, rispetto al 25% dei dipendenti di aziende che non forniscono questo tipo di benefit.





# Vuoi ottimizzare il benessere dei tuoi dipendenti?

Accedi al nostro report completo per ricevere  
approfondimenti utili e consigli di esperti.

[Scarica il report completo](#)

