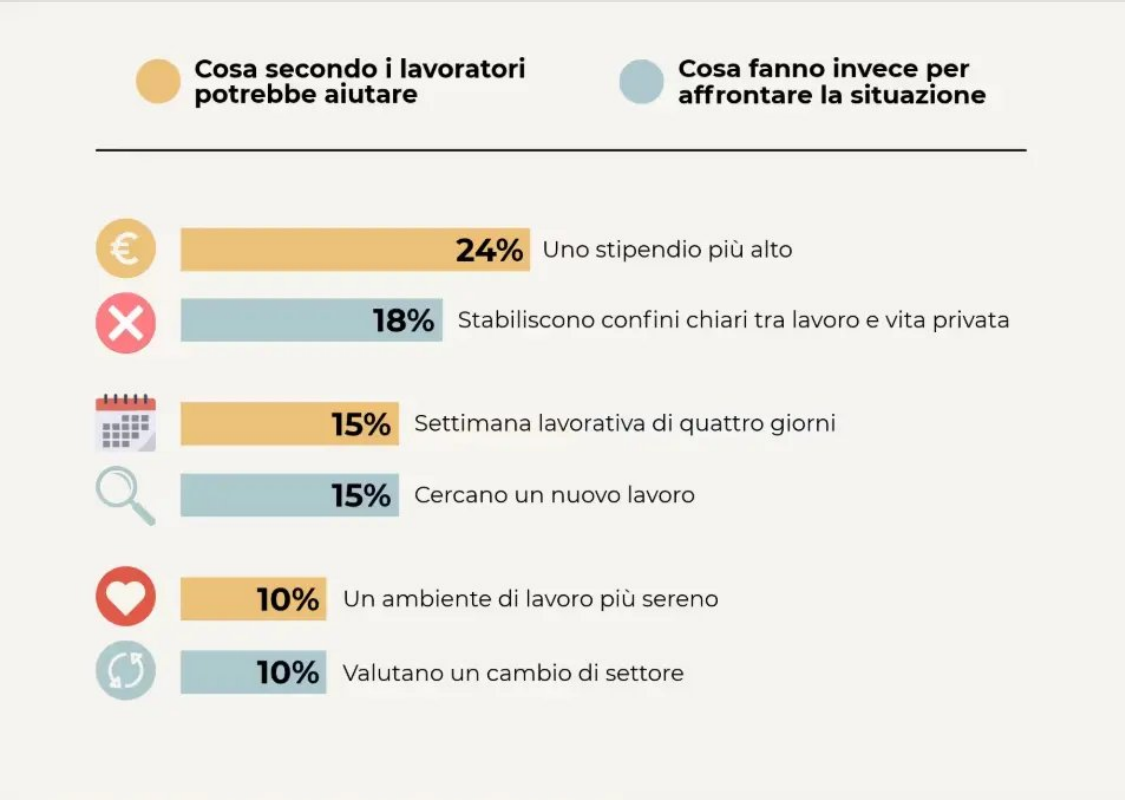
Il costo del burnout in azienda: 1 lavoratore su 2 valuta le dimissioni ogni mese

Data: 11 marzo 2026 | Autore: Redazione



Il costo del burnout in azienda: 1 lavoratore su 2 valuta le dimissioni ogni mese

Nel Mese della Prevenzione del Benessere Psicologico, un'indagine di ilCVperfetto evidenzia l'impatto dello stress sulla produttività e sulla stabilità dell'organico.

Ottobre è il mese dedicato alla sensibilizzazione sulla salute mentale, eppure nei luoghi di lavoro lo stress cronico si sta trasformando in un fattore di rischio operativo. Lo studio condotto da ilCVperfetto su un campione di 1.000 lavoratori statunitensi, intitolato "Burnout sul lavoro", rivela che il **63% degli occupati sperimenta i sintomi dell'esaurimento professionale più volte a settimana**, con implicazioni dirette sulla continuità del business.

I dati chiave in sintesi:

- **Inefficacia del welfare e dei canali interni:** Solo il 2% dei lavoratori affronta il problema con il proprio manager o l'HR.
- **Rischio di*quiet quitting*:** Il 33% dei dipendenti ha ridotto il proprio impegno al minimo

indispensabile per gestire lo stress.

• **Minaccia di turnover:** Quasi 1 lavoratore su 2 (48%) valuta di licenziarsi almeno una volta al mese.

• **Leva salariale e flessibilità:** Il 24% richiede un adeguamento retributivo e il 15% la settimana lavorativa di 4 giorni come misure di contrasto.

La crisi di comunicazione e l'inefficacia delle policy HR

Il report mette in luce un cortocircuito strutturale nella gestione delle risorse umane. Sebbene il disagio sia capillarmente diffuso, i canali aziendali tradizionali non riescono a intercettarlo:

• **Mancanza di dialogo organizzativo:** Solamente il 2% degli intervistati ha cercato un confronto diretto con il manager o l'ufficio HR.

• **Sfiducia nella funzione HR:** Il 41% nutre forti dubbi sulla reale capacità del dipartimento risorse umane di gestire la salute mentale.

• **Basso ROI dei programmi di supporto:** Appena il 3% usufruisce dei programmi aziendali di supporto psicologico e solo l’8% si rivolge a uno specialista esterno.

Il costo operativo: calo della produttività e assenteismo

Lo stress prolungato si traduce in un marcato deterioramento delle prestazioni individuali, con ripercussioni sulla resa complessiva dei team:

• **Impatto sul clima lavorativo:** Il 23% prova frequentemente ansia o forte tensione, mentre il 17% soffre di disturbi del sonno.

• **Procrastinazione ed efficienza:** Il 15% riscontra mal di testa o irritabilità e un ulteriore 15% ammette di procrastinare più del solito.

• **Perdita di motivazione e assenteismo:** L'11% fatica a concentrarsi e un altro 11% ha richiesto giorni di malattia per stress. Oggi, appena il 19% dei lavoratori conserva un reale interesse per le proprie mansioni.

Tra disimpegno sul lavoro (*quiet quitting*) e turnover

In assenza di interventi correttivi, la risposta dei dipendenti oscilla tra il disimpegno progressivo e l'uscita dall'organizzazione:

• **Disimpegno operativo:** Il 13% ammette di fare oggi lo stretto necessario *(quiet quitting)*, mentre il 27% dichiara di averlo fatto in passato.

• **Rischio di dimissioni:** Il 48% dei dipendenti valuta di rassegnare le dimissioni almeno una volta al mese.

• **Mobilità in uscita:** Il 15% del personale sta già cercando attivamente un'altra occupazione.

Aspettative verso il datore di lavoro e riorganizzazione individuale

Cosa chiedono i dipendenti per superare la crisi e ripristinare le condizioni di performance?

• **Le richieste alle aziende:** Il 24% indica un adeguamento retributivo, il 15% richiede la settimana lavorativa di quattro giorni e il 10% auspica un clima di lavoro più sereno.

• **Autotutela e confini professionali:** Di fronte all'inazione aziendale, il 18% ha iniziato a fissare confini più rigidi tra vita privata e lavoro, mentre il 15% vede nel cambio di azienda l'unica soluzione per tutelare la propria carriera.

Per accedere al report completo, visita: https://www.ilcvperfetto.it/blog/burnout-sul-lavoro
Per maggiori informazioni si prega di contattare Martyna Szczesniak all’indirizzo

martyna.szczesniak@bold.com.

Metodologia

I dati presentati in questo report provengono da un sondaggio condotto da ilCVperfetto tramite la piattaforma Pollfish l'8 luglio 2025 su un campione di 1.000 lavoratori statunitensi. L'indagine ha raccolto informazioni sulle esperienze dei partecipanti legate al burnout sul lavoro, alle conseguenze sulla salute fisica e mentale, alle strategie di gestione dello stress e al livello di supporto ricevuto dalle aziende.

Info su ilCVperfetto

Il CV builder de ilCVperfetto consente di creare CV efficaci online in pochi minuti. Questa piattaforma, semplice e intuitiva, offre modelli di CV professionali personalizzabili, pensati per creare CV compatibili con i sistemi ATS, garantendo la sicurezza e riservatezza dei dati personali. ilCVperfetto è una delle principali piattaforme per la creazione di CV in Italia e supporta chi cerca lavoro con guide su come fare un CV, come scrivere una lettera di presentazione e articoli su come rispondere alle domande più comuni nei colloqui di lavoro.

Creazione rapida del CV, costi trasparenti e un servizio clienti affidabile: ecco perché ilCVperfetto è la scelta giusta per chi cerca lavoro. Segui ilCVperfetto come fonte preferita su Google per ricevere più trend, consigli di carriera e analisi del mercato del lavoro nei tuoi risultati di ricerca.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-costo-del-burnout-in-azienda-1-lavoratore-su-2-valuta-le-dimissioni-ogni-mese/157601