



Comunicato Stampa

Blue Monday: per l'84% degli italiani lo stato d'animo impatta la produttività sul lavoro

Nel "giorno più triste dell'anno", i dati Adecco evidenziano il divario tra esigenze dei lavoratori e consapevolezza delle aziende, sottolineando l'importanza di costruire una cultura aziendale fondata sul benessere dei collaboratori

Milano, 19 gennaio 2026 – Il terzo lunedì di gennaio, noto come "**Blue Monday**", viene considerato **il giorno più triste dell'anno**, nato dall'unione di fattori come il rientro dalle festività, il clima invernale e la percezione di mancanza di motivazione. Tuttavia, il tema va oltre una singola giornata: numerose ricerche mostrano come **benessere, motivazione e performance** siano sempre più **interconnessi nel mondo del lavoro**. Quanto quindi questa data simbolica riflette davvero lo stato d'animo dei lavoratori italiani?

Adecco, società specializzata di The Adecco Group nella valorizzazione delle persone, in occasione del Blue Monday ha promosso una survey per **indagare l'impatto dello stato d'animo sulla produttività lavorativa**. I risultati parlano chiaro: **per l'84% dei lavoratori italiani la produttività dipende dal proprio stato d'animo**. In particolare, il **54% afferma di dare il meglio quando si sente psicologicamente bene**, ovvero che lo stato d'animo incide moltissimo sulla performance; per il 30% l'umore influisce "abbastanza". Viceversa, per il 13% l'umore influisce "poco", permettendo comunque di lavorare normalmente, mentre solo il 3% si dichiara del tutto indifferente all'umore. Anche chi si ritiene poco influenzato non sottovaluta l'effetto delle emozioni sulla performance.

Il quadro che emerge si inserisce perfettamente nelle evidenze del recente Workforce Trends Report di The Adecco Group: **la salute mentale è la priorità assoluta per i lavoratori italiani**. Eppure, il gap tra attese e risposte aziendali resta ampio, con **oltre un italiano su tre (35%) che non si sente supportato dal proprio manager nel gestire efficacemente la propria salute mentale**, il secondo valore più basso a livello globale.

Il Blue Monday diventa così un'occasione per riflettere: *"La produttività e la crescita delle aziende dipendono sempre di più dalla capacità di ascoltare, comprendere e sostenere il benessere psicologico ed emotivo dei propri collaboratori. In questo contesto, investire in cultura aziendale, ascolto attivo e formazione specifica deve diventare una priorità strategica per le aziende. Solo così si può costruire un ambiente di lavoro realmente sano, produttivo e sostenibile, in cui ogni persona si senta valorizzata, supportata e messa nelle condizioni di esprimere il proprio potenziale."* – dichiara **Roberto Pancaldi, HR Director di The Adecco Group Italia**.

Adecco

Adecco

Adecco è la società di The Adecco Group che sviluppa e valorizza il capitale umano, rispondendo alle esigenze di flessibilità e qualità delle aziende con soluzioni dedicate e servizi su misura. Grazie a un team di 2.000 professionisti e più di 300 filiali sul territorio nazionale, impiega ogni giorno più di 45.000 persone ed è partner di oltre 11.000 clienti.

The Adecco Group

The Adecco Group è l'azienda punto di riferimento globale nei servizi dedicati alla gestione delle Risorse Umane. Crediamo che sia possibile rendere il futuro accessibile a tutti e ogni giorno offriamo più di 3,5 milioni di opportunità di carriera. Incontriamo, coltiviamo e assumiamo talenti in 60 paesi, consentendo alle organizzazioni di abbracciare il futuro del lavoro. In quanto società Fortune Global 500, ci poniamo come esempio, creando valore condiviso che contribuisce a nutrire le economie e a costruire società migliori. La nostra cultura di inclusione, imprenditorialità e lavoro di squadra sostiene i nostri 34.000 dipendenti. The Adecco Group AG ha sede a Zurigo, Svizzera (ISIN: CH0012138605) ed è quotata alla SIX Swiss Exchange (ADEN) e costituita da 3 Global Business Unit: Adecco, LHH, Akkodis.

Ufficio stampa The Adecco Group Italia

pressoffice.italy@adecgroup.com

TheAdeccoGroup@apcoworldwide.com