

17 maggio 2016
anno XXIX N°21
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

NUOVO!

CLAUDIA FILIPPONI,
20 ANNI,
STUDENTESSA
DI MILANO


**IN FORMA
PER L'ESTATE**
con le fitness star
di Instagram

**NOI, CHE
A 40 ANNI
CHIEDIAMO
AIUTO
A MAMMA
E PAPA'**

**MINDFULNESS
IN UFFICIO**
Ci aiuterà
a combattere
lo stress?

**+
PRIMO
TATTOO**
le cose da sapere
per il bene
della tua pelle

**TIRA FUORI IL
ROSA** 18 modi
chic di
portarlo

€ 1,50 GRUPPO  MONDADORI

6 1621 >
9 771120 502002

Italy: € 1,50 - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona
Francia B 4,00 - Belgio B 3,70 - Canada Cad 7,50 - Canton Ticino CHF 6,40 - Svizzera CHF 4,40 - Spagna B 4,00 - Lussemburgo B 4,00 - Portogallo B 4,00 - Grecia B 3,90 - Israele B 4,50 - Polonia B 4,00 - Ungheria B 4,00 - Repubblica Ceca B 4,00 - Slovenia B 4,00 - Croazia B 4,00 - Serbia B 4,00 - Montenegro B 4,00 - Albania B 4,00 - Macedonia B 4,00 - Bulgaria B 4,00 - Romania B 4,00 - Grecia B 4,00 - Spagna B 4,00 - Svizzera CHF 4,40 - Uk Gbp 3,40 - Usa \$ 6,00

Ora la mindfulness entra in ufficio

La meditazione, ma non solo. Per ridurre lo stress, che colpisce la metà dei dipendenti, le aziende vanno oltre i classici benefit. E aprono le porte a percorsi "emozionali". Te ne presentiamo quattro

di Isabella Colombo

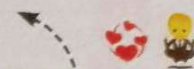
Dopo il mal di schiena, il motivo principale per cui oggi in Italia si resta a casa dal lavoro e si produce di meno è lo stress. Secondo l'Organizzazione internazionale del lavoro, in Europa ne soffre la metà dei dipendenti (erano il 28% nel 2007) e il 33% dei capi vuole debellarlo. In Italia, la nuova legge di stabilità ha dato una bella spinta ai benefit (dal lavoro remoto al bonus babysitter) per limitare almeno lo stress dovuto alla difficoltà di conciliare famiglia e professione. Ma non basta, perché le ore fuori casa non sono l'unico problema. «La concorrenza mette le aziende sotto pressione: devono produrre di più e in fretta per stare sul mercato, e questo vuol dire maggiore carico fisico e psicologico per i dipendenti» spiega Andrea Frausin, coach e trainer per le aziende. In questo contesto, persino i trend professionali più innovativi vengono percepiti come snervanti: «Lo smart working è spesso considerato un abbattimento del confine tra vita personale e professionale e la flessibilità da molti viene letta come precarietà» aggiunge Giordano Fatali, presidente di HRCommunity Academy



che riunisce i professionisti delle risorse umane. «Per questo tante società adesso vanno oltre i benefit e per limitare i danni da stress puntano sulla psicologia».

Con la mindfulness impari a gestire la tensione.

In azienda la mindfulness è di moda tanto che in Inghilterra, dove negli ultimi 10 anni le "assenze da stress" sono aumentate del 24%, il Parlamento l'ha applicata per i propri dipendenti e ha chiesto al governo di estenderla a tutto lo Stato. «I pionieri della meditazione sul posto di lavoro sono state le multinazionali americane: Apple, Nike, Procter & Gamble hanno persino creato delle stanze per praticarla» spiega Fabrizio Didonna, fondatore dell'Istituto italiano mindfulness. Nel nostro Paese siamo agli albori: hanno appena avviato dei programmi specifici Telecom, Borsa Italiana, l'Asl To5 in Piemonte e altre aziende del settore bancario e finanziario. «È una disciplina che non richiede di studiare tecniche o nozioni» continua l'esperto. «Ci si mette seduti e, concentrandosi sul respiro, si osservano i propri pensieri senza giudicarli e senza reagire. Co-



STUFA DEL SOLITO YOGA? L'ultimo trend è la mindfulness, una pratica che mixa psicologia e pratica buddhista. Nel 2014 la rivista Usa Time l'ha eletta "rivoluzione dell'anno". In ufficio aiuta a concentrarsi e a migliorare le relazioni.



PERCHÉ LEGGERE QUESTO ARTICOLO

Lo stress sul lavoro costa all'economia della Ue 20 miliardi di euro l'anno.

È dimostrato che anche la flessibilità e lo smart working "snervano".

Il Parlamento inglese ha istituito corsi di mindfulness per i propri dipendenti.

si si impara ad abbattere gli automatismi, ovvero quei comportamenti istintivi e impulsivi che ci creano problemi e ci fanno reagire sempre allo stesso modo di fronte a situazioni di tensione e di stress. Gli effetti immediati sono una migliore gestione delle emozioni, empatia, facilità di relazione e di cooperazione.

Con il digital detox ti concentri di più. In media, su pc e smartphone riceviamo una notifica ogni 180 secondi, poi servono 30 secondi per concentrarsi di nuovo su quello che si stava facendo. A conti fatti, ogni giorno dobbiamo recuperare almeno 2 ore di lavoro perse. Per contrastare il tecnostress Brunello Cucinelli, Atos, Microsoft e Ferrari hanno già adottato misure del tipo "scrivetevi di meno, incontratevi di più": dagli spazi comuni in ufficio al divieto di mandarsi mail dopo le 18. Ma non solo. «Proponiamo corsi ad hoc per insegnare ai dipendenti una gestione serena, non ossessiva, degli strumenti digitali. Ci contattano soprattutto le pubbliche amministrazioni» spiega Alessio Carciofo, fondatore del metodo Your Digital Detox che ha diffuso i dati sulle tecnodipendenze. «Negli Usa le distrazioni digitali hanno un costo sociale di 960 bilioni di dollari. Per ogni azienda vuol dire almeno il 15% in meno di fatturato».

Con il Lego Serious Play risolvi i conflitti. Un sondaggio dell'Agencia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ha rivelato che 6 lavoratori su 10 si sentono stressati a causa di comunicazioni inefficaci, richieste contrastanti e cattiva gestione dei cambiamenti organizzativi. Allianz, Barilla, Canon, Castorama, Enel, Fiat e Bocconi, tra gli altri, hanno risolto questa e altre fonti di stress con i Lego. Sì, proprio i mattoncini colorati che si usano per giocare. Il metodo si chiama Lego Serious Play e si basa sul concetto di metafora. «L'esperto aiuta i membri di una squadra a costruire con i Lego l'immagine di se stessi e del proprio contesto lavorativo. Poi si analizza insieme il risultato» spiega Giorgio Beltrami, formatore certificato del metodo nato in Danimarca. «Giocando emergono problematiche, si abbassano le difese e si condividono soluzioni. Ed è più divertente delle solite sfide».

Con il wellness aziendale ti ammali di meno. La Federazione delle aziende sanitarie pubbliche l'anno scorso ha proposto a 19 Asl e ospedali italiani un percorso sul "benessere organizzativo". Di cosa si tratta? I dipendenti hanno seguito lezioni di coaching e corsi di leadership, hanno avuto un sostegno psicologico e pratico



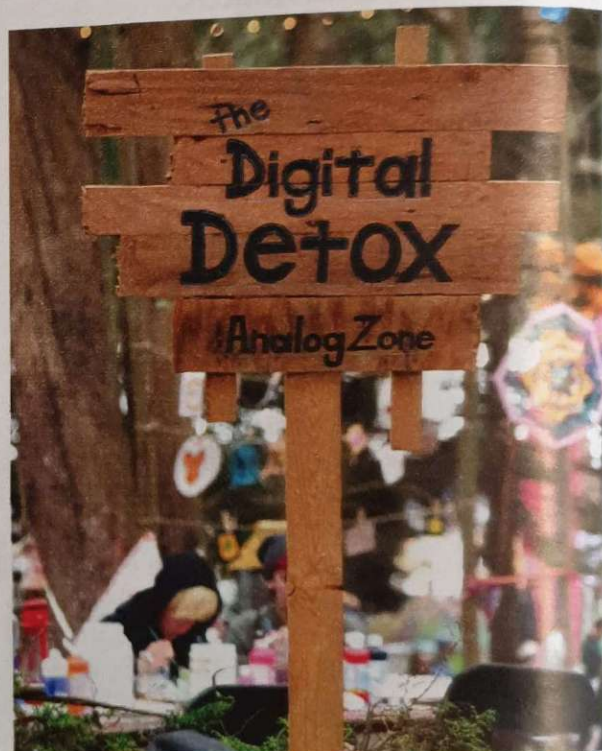
IL LEGO È SOLO UN GIOCO?

No: esiste un metodo certificato (e usato in tutto il mondo), che insegna a fare squadra tra colleghi grazie ai mattoncini colorati. Info sul sito www.seriousplay.com.



QUANTE ORE PASSI SUL WEB?

Tante: secondo i dati della società Yourdigitaldetox.it, trascorriamo 400 minuti al giorno su tablet, tv e cellulari. Al punto che le aziende stanno correndo ai ripari con percorsi di tecno-digiuno per i dipendenti.



per la conciliazione vita-lavoro. Il risultato ha prodotto un piccolo miracolo: i lavoratori del settore sanitario stressati, che erano il 25%, si sono ridotti al 10% e le assenze per malattia sono diminuite del 30%. «Le aziende che decidono di puntare sul wellness dei loro dipendenti sono sempre di più» spiega il coach Andrea Frausin. «Ci sono realtà che investono in palestre interne e mense salutistiche perché sanno che l'attività fisica e un'alimentazione sana aumentano il benessere dei dipendenti. E più si sta bene, meglio si lavora».