



Le imprese hanno capito che il **benessere** dei dipendenti influenza la **produttività** e investono per stimolarlo: strategia che dà frutti. Gli esempi più significativi in Italia | **Isabella Colombo**

## Coccolati in ufficio

**F**ARE SPORT E CURARE L'ALIMENTAZIONE riduce le patologie di cuore e sistema neurologico, migliora l'umore, aumenta l'energia, stimola la creatività e riduce ansia e stress: se tutto questo non basta a convincere un datore di lavoro a promuovere attività fisica in ufficio e cibo sano in mensa, ecco qualche altro dato. Secondo l'American college of sports medicine, chi passa da 30 a 60 minuti facendo sport all'ora di pranzo è più produttivo del 15%; con 2 ore e mezzo di esercizio a settimana si riducono le assenze in ufficio. «Le aziende hanno capito che il benessere mentale e fisico influenza positivamente la produttività e che investire per stimolarlo è una strategia che dà frutti. Soprattutto se si tiene conto di un'aspettativa di vita maggiore e di confini sempre più labili tra ufficio e vita privata», spiega

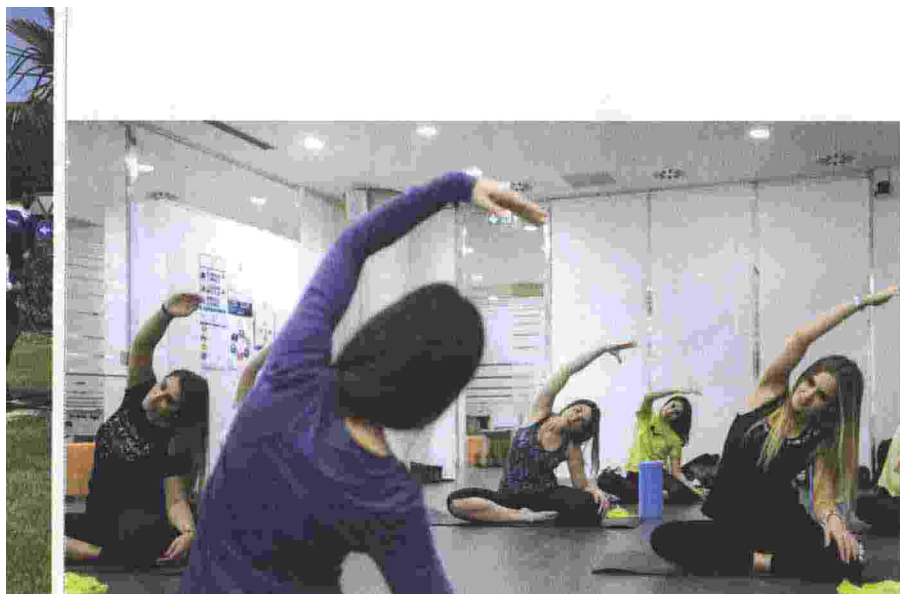
**Guido Ferretti**, docente di fisiologia al corso di laurea in Scienze e tecnologie per la salute e il benessere della popolazione dell'Università di Brescia. Se è vero come dice l'Oms che lo stress correlato al lavoro costa 20 miliardi l'anno all'economia mondiale, i conti sono presto fatti.

### Le olimpiadi dei passi e la pista da corsa

I dirigenti di **Comieco**, consorzio per il riciclaggio di carta e cartone, hanno messo a disposizione bici aziendali per raggiungere l'ufficio, installato un calciobalilla nella hall, avviato una campagna di adozione delle piantine da scrivania e una sfida a colpi di contapassi: nel 2016, 48 fra dipendenti e consiglieri di amministrazione hanno percorso oltre 15mila chilometri. Si è registrato anche il caso di una dipendente che ha

### Meditate, dipendenti, meditate

Il Parlamento inglese l'ha introdotta negli uffici, come Borsa Italiana e l'Azienda sanitaria To5 in Piemonte. La mindfulness entra in aziende ed enti pubblici perché è una forma di meditazione semplice: non bisogna imparare tecniche complicate, solo mettersi seduti, concentrarsi sul respiro ed esaminare i pensieri senza giudicarli. Lo scopo è eliminare quei comportamenti impulsivi che sul lavoro creano sempre problemi. «Consapevolezza, tenuta personale ed equilibrio interiore sono caratteristiche sempre più richieste nelle aziende, eppure la vita di tutti è condizionata da fattori a volte inconsci e influenzata da stili di vita ai quali non possiamo sottrarci», spiega **Riccardo Turri**, ceo di Starpool che ha progettato la app Nu Relax per praticare facilmente la mindfulness anche in ufficio.



La palestra attrezzata nella sede romana di **Europcar**. A sinistra, pilates negli uffici milanesi di **Dentsu Aegis Network Italia**. Nella pagina accanto, il Campus di Mogliano Veneto di Assicurazioni Generali.

## In forma con il corporate wellness

Diffuse negli Usa, nascono ora anche in Italia le collaborazioni tra fornitori di servizi benessere e aziende. Esserebenessere health management, per esempio, ha allestito spazi gym presso Luxottica, Bottega Veneta, Geox e Provincia di Milano. Shapeme, servizio di massaggi a domicilio, lavora con Day gruppo Up, colosso di servizi di benessere per le imprese che offre ai suoi dipendenti un massaggio rilassante di 15 minuti alla scrivania.

perso 16 chili (10 il marito). Il motore di tutto è **Carlo Montalbetti**, direttore del consorzio. «Anche io porto il contapassi agganciato alla cintura e ho perso peso. Oltre al benessere ho notato un risultato in termini di integrazione: il campionato di contapassi, che vogliamo estendere agli altri consorzi, è anche un modo per rafforzare lo spirito di squadra e lavorare quindi in un ambiente positivo e stimolante».

Assicurazioni Generali, nel Campus di Mogliano Veneto, ha allestito un centro medico per visite diagnostiche e un centro fisioterapico. «Il luogo in cui si trova il Campus ha permesso di disegnare un percorso di 2 chilometri per jogging e ginnastica durante la pausa, o al mattino prima di iniziare il lavoro. Con aree dedicate a esercizi, relax e break», racconta **Giovanni Luca Perin**, direttore risorse umane. «Abbiamo anche avviato un programma per praticare la corsa o il fitwalking in compagnia dei colleghi e con il supporto di trainer». Lo scorso anno l'azienda ha attivato il progetto Step up per invitare i dipendenti a usare le scale.

### Dal pilates alla meditazione, alla sala attrezzi

Negli uffici milanesi e romani di Dentsu Aegis Network Italia, società di comunicazione, prima di iniziare a lavorare i dipen-

di possono seguire in sede un corso di pilates. Riferisce **Stefania De Vanna**, direttore delle risorse umane: «Abbiamo una convenzione con una palestra, c'è una nostra sala corsi e offriamo una colazione sana dopo ogni lezione: è il momento ideale per conoscersi anche tra colleghi che in genere non si incontrano e cementare così lo spirito di squadra». Nell'ambito di Cares, il proprio programma di worklife-balance, l'azienda ha avviato anche un servizio di check-up medici interni e, grazie alla presenza settimanale del medico, i dipendenti possono fare visite diagnostiche e ottenere consulti e certificati.

C'è una palestra attrezzata nella sede romana di Europcar, multinazionale dell'autonoleggio. «Crediamo che il benessere sia una leva motivazionale per noi stessi e per il lavoro», spiega **Maurizio Nelli**, direttore risorse umane e qualità. «La palestra serve anche a ottimizzare l'equilibrio tra lavoro e tempo libero, se

non altro perché si risparmiano tempo e soldi per recarsi altrove per lo sport. Organizziamo sessioni di wellness avanzato, di rilassamento posturale e per le relazioni interpersonali. Abbiamo notato che i dipendenti si assentano meno».

Poche assenze anche negli uffici di Branca, storica azienda milanese del beverage, che propone ai dipendenti corsi gratuiti e facoltativi di kundalini yoga. «Il posto di lavoro, dove passiamo almeno 8 ore della nostra vita quasi tutti i giorni, non può essere solo un luogo di tristezza, noia e doveri. Non possiamo rinunciare per tutto quel tempo all'entusiasmo, al sorriso», teorizza il presidente **Niccolò Branca**, che pratica in prima persona la meditazione da 25 anni e ha scritto un libro sul tema (*Per fare un manager ci vuole un fiore. Come la meditazione ha cambiato me e l'azienda*, Mondadori). «I benefici mentali dello yoga sono maggiore lucidità, resistenza allo stress, capacità di affrontare gli imprevisti, riduzione dei conflitti, predisposizione a una comunicazione più efficace. Lo scopo è coadiuvare le persone nella gestione quotidiana delle sfide legate al ruolo professionale e alla vita privata. In una società complessa la sfida sta nel riuscire ad applicare la consapevolezza, sviluppata grazie alla meditazione». **C**

## Mangiare bene prima di tutto

Fa scuola Google che con il suo food program ha portato in mensa cinque executive chef promotori del cibo sano e un menu fatto per l'80% di verdura. In Italia, **Comieco** mette a disposizione dei dipendenti frutta fresca in ogni ufficio, Generali propone prodotti a km zero nei bar interni e indica le calorie per gli alimenti, Europcar ha installato macchinette che offrono spremute di arance fresche, Electrolux organizza corsi e seminari di cucina biologica e prevenzione all'obesità con medici e cuochi.