



Lavoro e stress: parola d'ordine digital detox

Se gli impiegati sono troppo stressati rendono meno e, di conseguenza, i fatturati si abbassano. Ecco perché sempre più aziende investono sul benessere dei propri dipendenti. E cresce l'offerta di soggiorni all'insegna dell'equilibrio psicofisico con tanto di coach, corsi yoga e digital detox

➡ Tiziana Conte

L'essere multitasking e iperconnessi causa perdita di concentrazione a danno della produttività. Da *digital addicted* siamo diventati *distraction addicted*: si lavora con continue interruzioni che comportano perdita di concentrazione e tempo necessario per recuperare. Secondo uno studio della University of California di Irvine, un dipendente viene distratto ogni 180 secondi da notifiche di whatsapp, mail e social che lo costringono a due ore in più al giorno di lavoro per recuperare. Un fenomeno che non può più essere considerato un trend, bensì una patologia con le implicazioni e i conseguenti costi aziendali che provoca. In Italia sono 2 mi-

lioni i dipendenti a rischio digital burnout, la malattia legata all'ansia e allo stress tecnologico. Il 70% degli italiani, al risveglio per prima cosa prende in mano il cellulare, il 63% si addormenta con esso. Sono le percentuali più alte in Europa, dove la media per il risveglio è del 60% e del 55% al momento di andare a dormire (Rapporto Coop 2016).

Il metodo Digital Detox

Su come gestire tecnologie, tempi e clienti senza impazzire e diventare Digital Felix, **Alessio Carciofi** (foto a destra), consulente e formatore nel campo del marketing turistico innovativo, ha scritto tanto;



nefici personali, interpersonali e lavorativi. «Il comportamento disfunzionale che abbiamo a casa lo portiamo in azienda. Il mio metodo per rendere più produttivo il dipendente lavora sulla consapevolezza, sulla strategia del benessere aziendale (sanare l'ambiente di lavoro) e sul comportamento (con l'ausilio del counselor coach) per capire il disturbo dell'attenzione». A breve la messa online su digitaldetox.it di un portale dedicato al turismo del benessere digitale: «Sarà un punto di riferimento verticale sul benessere delle persone e consigli per le aziende».

Oasi di benessere, il ViVoSa Apulia Resort di Ugento (ex Iberotel), è sede permanente dell'Antistress Academy

Vacanze digital detox. Trend in ascesa

A sperimentare le tecniche di Alessio Carciofi, il gruppo Gattinoni che le propone durante eventi, incentive e team building ai clienti corporate. Una proficua collaborazione, quella avviata con Carciofi, che prevede una serie di corsi dedicati alle agenzie di viaggio del network Gattinoni Mondo di Vacanze, alle quali ha insegnato un corretto utilizzo professionale dei canali social. Una partnership che si è rivelata positiva al punto che insieme hanno dato vita ad un progetto innovativo, rivolto in particolare alle aziende e al comparto Mice e Business Travel che opererà su due fronti: da un lato sul tema del corretto uso delle tecnologie per aumentare la produttività in azienda, con eventi incentive e di team building rivolti al segmento Mice e Business Travel; dall'altro, sviluppando il segmento delle vacanze detox, trend che le 820 agenzie del network del Gruppo Gattinoni registrano in ascesa.

Al via la Certificazione aziendale antistress

Pioniere nell'antistress aziendale è ViVoSa Apulia Resort di Ugento (ex Iberotel), sede permanente dell'Antistress Academy cui fanno riferimento 14 resort cin-

ed è sua l'idea di applicare il metodo Digital Detox al turismo. Di prossima uscita il suo libro "Digital Detox: focus e produttività nell'era delle distrazioni digitali". «Dobbiamo imparare ad usare i dispositivi digitali nella giusta misura», avverte Alessio che, nel 2015, ha creato Your Digital Detox: realtà improntata sulle strategie di benessere digitale rivolte al business. Ci si può "disintossicare" dall'abuso dell'online con il suo metodo che insegna a gestire la sfera digitale in modo da raggiungere un sano equilibrio e ottenere be-

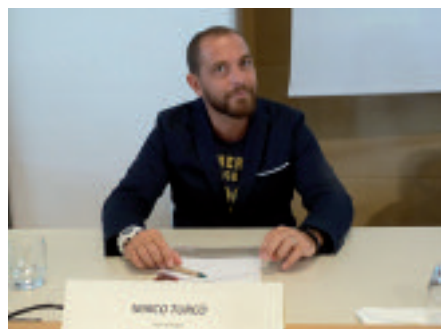


La Technogym, esempio da seguire

Fra le aziende sensibili al benessere psico-fisico dei dipendenti merita di essere citata la Technogym, specializzata nella fornitura di tecnologie, servizi e prodotti di design per il settore Fitness e Wellness. Duemila i dipendenti presso le 14 filiali in Europa, Stati Uniti, Asia, Medio Oriente, Australia e Sud America. I collaboratori di Technogym possono seguire un programma di Corporate Wellness volto al miglioramento del benessere personale, ideato e supervisionato dagli esperti del dipartimento scientifico, che agisce sui tre pilastri fondamentali del wellness: attività fisica, alimentazione corretta e approccio mentale positivo. È pertanto possibile seguire specifici programmi di esercizio, o sportivi, sia individuali che di gruppo, all'interno del grande Wellness Centre che mette a disposizione dei dipendenti oltre 200 attrezzi per l'allenamento. Lo spazio, che si estende una superficie di oltre 3.500 metri quadrati, è fruibile gratuitamente da tutti i dipendenti che possono scegliere se allenarsi la mattina presto, durante la pausa pranzo o a fine giornata di lavoro.



Durante questi momenti i collaboratori hanno a disposizione la consulenza dei personal trainer, oppure possono partecipare anche a lezioni di gruppo come il Tai Chi, il Group Cycling, il Functional Training, oltre ai tornei di basket e beach volley. Sempre nell'ambito del progetto di Corporate Wellness vengono organizzate attività didattiche su temi quali: l'approccio mentale positivo, la corretta alimentazione o il team building, in modo da offrire strumenti ed esperienze utili al miglioramento del proprio stile di vita. Il Technogym Village, inaugurato nel 2012, riflette la visione di Nerio Alessandri, il fondatore e presidente di Technogym, che assieme all'architetto Antonio Citterio ha concretizzato un luogo in cui si integrano stile di vita, qualità, design e produttività. Si tratta del primo esempio di Wellness Campus al mondo: un centro culturale, un laboratorio di innovazione e un centro di produzione in cui i collaboratori e i visitatori dell'azienda possono sviluppare, promuovere e vivere i vari aspetti del Wellness Lifestyle. Il progetto del Technogym Village è completamente integrato nell'iniziativa Romagna-Wellness Valley promossa da Nerio Alessandri, che mira a creare in Romagna il primo distretto del benessere in Europa, un laboratorio di esperienze per elevare la qualità della vita delle persone e per fare leva sul benessere come opportunità di sviluppo economico per il territorio romagnolo.



que stelle (dislocati in vari paesi del mondo), che hanno scelto la filosofia dell'antistress. Proprio il Resort di Ugento ha lanciato il nuovo brand Unique Antistress Quality per certificare le aziende che puntano a potenziare il benessere nei luoghi di lavoro dando valore al capitale umano. Il primo corso si è svolto nell'ambito dell'evento Wellbeing Meeting Point. Con la guida dello psicologo Mirco Turco hanno conseguito il diploma 25 manger in rappresentanza di importanti aziende nazionali e internazionali: «Siamo soddisfatti del successo ottenuto grazie al lavoro di squadra e alla condivisione di questo progetto», ci dice il presidente del 4 stelle, **Damiano Reale**. I corsi che danno diritto alla certificazione sono svolti a cura dell'Antistress Academy coordinata da Simon Elliott, e dello psicologo **Mirco Turco** (foto sopra) che insieme al suo team ha messo a punto un sistema che consente, dopo un colloquio iniziale e alcuni test, di misurare il livello dello stress. «Un'offerta nuova in chiave Antistress & Team Building rivolta alle aziende che vogliono adottare comportamenti sani e migliorare la produttività». Ma come funzionano i corsi? «Basta anche un week-end per ritrovare il benessere», ci fa sapere **Simon Elliott**. «Dopo aver individuato il livello dello stress, sottoponiamo il cliente-paziente ad alcune prove fisiche che servono come test per verificare quanto siano in grado di affrontare le sfide e risolvere i problemi; per stimolare l'energia meridiana della mente e del corpo aggiungiamo 9 esercizi



Simon Elliott e Myra Evans mindfulness coach antistress Academy



da effettuare in 10 minuti e da accompagnare a frasi precise e ripetute come un mantra». Inoltre, sono previsti seminari, workshop e confronto per gli imprenditori che vogliono migliorare il benessere nei luoghi di lavoro. È importante, infatti, creare ambienti stimolanti e creativi, ma anche prevedere pause di riflessione, di vacanza e di aggiornamento, in luoghi dove potenziare il senso di squadra e stimolare la voglia di fare». Al ViVoSa Apulia Resort il benessere passa anche dal palato. Lo chef del resort, Mario Romano, premio The Shell, e la nutritional coocking consultant, Paola Di Giambattista, hanno messo a punto un menù ricco di cibi sani con contaminazioni vegane, giocando anche con i colori per una benefica stimolazione sensoriale. Essendo un ecoresort, i prodotti sono a chilometro zero. Immerso nel Parco litorale di Ugento, circondato da una pineta lussureggiante e confinante con una lunga spiaggia di dune sabbiose, il resort dona un profondo senso di libertà per gli immensi spazi a disposizione. Un personal trainer ed un coach suggeriscono un programma su misura di rigenerazione fisica e mentale; e non mancano le discipline orientali: il qi gong, che punta al poten-

ziamento dell'energia interna con pratiche di meditazione, concentrazione mentale e controllo della respirazione e ancora il Tai Chi e la boxe cinese, praticata come medicina preventiva. ■

I manager che hanno partecipato al primo corso per la certificazione Unique Antistress Quality. Sotto, l'essere multitasking causa perdita di concentrazione a danno della produttività

