

Da Borsa italiana a Ubs Italia: grandi società hanno scelto corsi di formazione innovativi

Più resilienti con la mindfulness

Percorsi Mbsr in azienda per imparare a gestire lo stress

Pagina a cura
DI SILVANA SATURNO

La formazione in azienda scopre i percorsi (e i benefici) della mindfulness, capacità e insieme disciplina tesa a sviluppare, attraverso protocolli ormai definiti e testati, più attenzione, consapevolezza e resilienza nell'individuo. Borsa italiana, Ubs Italia, Alfa Laval, Fratelli Branca Distillerie. Sono solo alcune delle società che, anche in Italia (all'estero è da tempo maggiormente diffusa), negli ultimi anni hanno voluto sperimentare, su manager e dipendenti, brevi percorsi o training più strutturati per potenziare e nutrire le cosiddette meta-competenze: capacità di adattarsi ai cambiamenti, anche quelli più drastici, capacità di prendere le decisioni velocemente, di reggere alla pressione e così via. Lo hanno fatto dedicando a tali percorsi parte dei budget destinati alla formazione e registrando risultati interessanti, sia per le persone coinvolte, sia indirettamente per l'azienda: maggiore concentrazione, presenza, produttività e memoria di chi l'ha praticata, così come anche minore stress, assenteismo, turnover, conflittualità.

Capacità e formazione. Mindfulness è la capacità di (e insieme la pratica per) stimolare la «consapevolezza», intesa come osservazione e comprensione profonda di ciò che sta accadendo nel momento presente, attorno a noi e all'interno. Una qualità posseduta da tutti, ma spesso trascurata, essendo l'essere umano, anche nella sua veste di lavoratore o manager, incline a proiettarsi nel futuro o a rimuginare sul passato. Tale capacità viene alimentata sia attraverso esercizi specifici di «meditazione formale», che poggiano sul portare l'attenzione al respiro e al corpo, come il body-scan (sentire le varie parti del corpo), la meditazione sul respiro o la meditazione camminata, sia attraverso la «meditazione informale»: il portare l'attenzione al respiro e al corpo mentre si compiono i gesti della vita quotidiana, in modo da vivere quanto accade in un modo più consapevole, meno distratto o reattivo.

A sdoganarla in Occidente il biologo e insegnante di medicina Jon Kabat-Zinn, fondatore della Clinica per la riduzione dello stress e autore del «Protocollo Mbsr», percorso di otto settimane che si è rivelato utile, oltre che per la gestione dello stress, anche come supporto per difficoltà psichiche (ansia, paura) o fisiche (dolore acuto e cronico). Oggi il Protocollo Mbsr è riconosciuto e adottato anche da terapeuti italiani,

La mindfulness in pillole

Cos'è	La capacità personale di, e la pratica per, attivare la «consapevolezza», intesa come attenzione e comprensione profonda di ciò che sta accadendo nel momento presente, «sospendendo il giudizio». Si coltiva con esercizi di meditazione «formale» e con la pratica «informale»
Origini	Concetto di origini buddiste, è stato «sdoganato» in Occidente dal biologo e professore di medicina Jon Kabat-Zinn, fondatore della Clinica per la riduzione dello stress, del Center for mindfulness in medicine presso l'università del Massachusetts, e ideatore del Protocollo «Mbsr» (Mindfulness based stress reduction), percorso di otto settimane, oggi recepito e insegnato anche in Italia tramite Master universitari
Mindfulness «at work»	Già diffusa all'estero in grandi realtà aziendali (per esempio in Google, Apple, Deutsche Bank, Procter & Gamble) sta facendo capolino anche in Italia, attraverso brevi esperienze formative o riproduzioni del protocollo Mbsr in chiave aziendale. È il caso di Borsa Italiana, Ubs Italia, Alfa Laval, Fratelli Branca Distillerie

Branca investe nello Yoga coaching

Il benessere dei dipendenti passa anche dallo Yoga coaching. Il programma è stato lanciato lo scorso anno da **Fratelli Branca Distillerie** ed è stato voluto da **Niccolò Branca**, presidente e a.d. dell'azienda, per offrire uno strumento «utile a sviluppare il proprio livello di consapevolezza». Branca, che pratica la meditazione da 24 anni e che ne ha fatto il filo conduttore della sua vita personale e professionale (come raccontato anche nel libro *Per fare un manager ci vuole un fiore. Come la meditazione ha cambiato me e l'azienda*), ha puntato su questo progetto annuale di training per supportare i propri dipendenti «nella gestione quotidiana delle sfide legate al proprio ruolo professionale e alla vita privata». «Gli strumenti messi a disposizione dei dipendenti si basano sulla tradizione del Kundalini Yoga», spiega Branca a *ItaliaOggi Sette*, «esercizi per il corpo e per la mente che allenano il

sistema nervoso e il sistema endocrino a funzionare al meglio. In pratica le combinazioni di respiro, posture e movimenti portano forti benefici per lo stress management, l'aumento dell'energia, la motivazione e la realizzazione. L'azienda investe molto sul benessere personale e non solo professionale dei dipendenti, dato che la persona è un tutto integrato». Non a caso, nell'azienda diretta da Branca è stato creato anche un percorso di mindfulness e degli incontri di «Yoga della risata», strumenti in linea con quell'idea di «economia della consapevolezza» e dell'azienda intesa come «organismo vivente», alle quali Branca ha ispirato la propria visione e azione imprenditoriale, introducendo altresì il codice etico, il bilancio ambientale, il codice di sicurezza alimentare e la politica della sicurezza e salute. In due parole responsabilità sociale.

—© Riproduzione riservata—

nonché insegnato in master universitari. «La mindfulness è uno strumento potente, con una storia antica, che ci aiuta ad affrontare la vita sentendoci più calmi, concentrati e felici, anche quando ci sembra che le cose non stiano proprio andando per il verso giusto, o addirittura in modo disastroso», spiega **Carolina Traverso**, psicoterapeuta, Mbsr teacher e autrice del libro-guida sulla mindfulness *Mente calma, cuore aperto*.

«I suoi benefici ricadono sulla salute della persona, non solo in senso psichico ma anche fisico, e sulla sua capacità di prendere decisioni sensate, senza farsi portare via dall'emotività e dai pregiudizi, come spesso facciamo senza nemmeno accorgercene».

Le aziende. «L'interesse per la mindfulness nelle imprese italiane sta aumentando», spiega **Federica Muzzi**, responsabile Training department di Randstad Hr Solutions che ha «portato» la mindfulness in Borsa Italiana, «complice una maggiore ricerca, da parte del-

le imprese, di attività formative che le supportassero nei cambiamenti e che incidessero sullo sviluppo del potenziale individuale. Maggiore interesse hanno dimostrato le grandi società e le multinazionali che hanno già introdotto politiche di corporate social responsibility, diversity (politiche di genere) e work life balance», precisa Muzzi, «soprattutto nei settori del banking, del farmaceutico, dei chimico e dei servizi. Finora non abbiamo invece registrato interesse fra le pmi, dove sussiste un'idea più tradizionale della formazione».

Il caso di Borsa Italiana. «I percorsi offerti e realizzati da Randstad puntano a coniugare gli aspetti metodologici del protocollo di Jon Kabat-Zinn con le esigenze aziendali», chiarisce Muzzi di Randstad Hr Solutions, «oltre alle sessioni d'aula, sono previsti esercizi quotidiani guidati da svolgere a casa fra una sessione e l'altra». E così è accaduto nel caso di Borsa italiana, dove la mindfulness è stata introdotta nell'ambito di un network av-

viato nel 2015 che si proponeva la valorizzazione del talento femminile: «Prima è stato creato il contesto, attraverso incontri fra consulenti Rhrs e le Hr di Borsa italiana, poi è stato effettuato un primo percorso, dopo il quale ci è stato richiesto di realizzarne altri tre. Sulla scia del Protocollo Mbsr, abbiamo potuto svolgere quattro incontri da due ore e mezzo e un ultimo incontro di sei ore. In seguito abbiamo realizzato anche un follow up», racconta Muzzi, «all'esito del quale abbiamo raccolto indicazioni interessanti: maggiore energia e concentrazione, miglioramento delle relazioni, capacità di riconoscere e sfuggire dalla trappola del multitasking».

L'esperienza di Ubs Italia. «Abbiamo introdotto la mindfulness nel 2015 all'interno di iniziative di formazione innovative a supporto del benessere dei nostri dipendenti», racconta **Rachele Esengrini**, responsabile formazione di Ubs Italia, «optando per strumenti che potessero migliorare l'efficacia personale

e professionale nel lungo termine e in modo profondo. La partecipazione è stata volontaria e decisamente sopra le nostre aspettative, quindi un segnale che le persone fossero pronte per accogliere spunti di questo tipo». Un workshop per sondare l'interesse, un team building in cui il manager ha proposto la mindfulness a 30 risorse, incontri della durata di tre ore. «La risposta è stata di grande interesse e curiosità. C'è stato anche chi ha chiesto di proseguire autonomamente o attraverso nuove iniziative in banca», continua Esengrini. «Per il contesto, per il business specifico e per l'esperienza della banca, fare attività di questo tipo (meditare, togliersi le scarpe, sdraiarsi... tutto in orario lavorativo) è stato molto innovativo». I benefici? «Spunti e capacità, come quella di sospendere il giudizio o di notarlo quando si forma, che si sono rivelati molto utili nelle situazioni più varie, dalla gestione del cambiamento alla gestione dei collaboratori» conclude la responsabile formazione Ubs Italia.

Protocollo Mbsr per Alfa Laval. «Capacità di gestire lo stress e concentrazione sul lavoro sono fattori determinanti per assicurarsi performance elevate e sviluppare il potenziale delle risorse umane», sottolinea **Antonio Zaccagnino**, Adriatic Region HR Manager Alfa Laval, «è per questo che, oltre a intervenire su organizzazione e formazione in aula di tipo classico, abbiamo voluto proporre ai nostri manager e dipendenti la mindfulness. Abbiamo deciso di sviluppare in toto il corso standard per la riduzione dello stress, che consta di otto settimane, di due ore e mezzo ciascuna, ogni due settimane», aggiunge Zaccagnino, «è il programma Mbsr predisposto dal Center for mindfulness della University of Massachusetts medical school. La risposta e i risultati ottenuti», continua, «sono stati molto buoni. Certo i benefici sono legati anche alla continuità con cui la pratica è proseguita all'interno del proprio stile di vita».

«Chi pratica mindfulness tende a sentirsi meno stanco e più coinvolto in ciò che fa, e maggiormente in grado di gestire i problemi quando si presentano», conclude Carolina Traverso, «questo ci rende non solo più produttivi, ma più capaci di innovare, notando opportunità che altrimenti non vedremmo. Anche la capacità di notare i pericoli reali aumenta e, unita al miglioramento della capacità di regolazione emotiva, permette di prendere decisioni strategicamente sensate anche nei momenti difficili».

—© Riproduzione riservata—