

Quality of Working: pratiche virtuose per il benessere a lavoro



IN QUESTO NUMERO

La salute in ufficio

Si scrive *corporate wellbeing*.
Si legge produttività.

Boschi come *health generators*

eUrban talks

La salute in ufficio

Come alimentazione ed esercizio possono liberare la creatività

«Ciò che abbiamo chiamato materia è energia, la cui vibrazione è stata abbassata a tal punto da essere percepibile dai sensi». Albert Einstein

Gli antichi testi di yoga ci dicono che la materia ha tre qualità distinte o *gunas* a cui vibra: *sattva, rajas e tamas*. O meglio: *illuminazione, azione e inerzia*. Si tratta di tre termini sanscriti che aiutano a imparare a nutrirsi in modo sano e apportare equilibrio sia al corpo che alla mente che alle energie vitali. Tutto ciò con cui interagiamo nel mondo è una combinazione di queste tre qualità che, mescolandosi, lasciano prevalere l'una o l'altra. Secondo l'Ayurveda (termine sanscrito che letteralmente vuol dire "scienza della conoscenza della vita" n.d.r.), esistono diversi modi per **innalzare il nostro livello vibrazionale, liberando il nostro potenziale creativo**.

I cibi che mangiamo sono un fattore determinante in questo senso. La cosiddetta dieta *sattvic*, infatti, è consigliata per i grandi effetti positivi sulla mente, grazie a frutta, verdura, legumi, noci e cereali integrali freschi e

biologici. Questi alimenti sono leggeri, facilmente digeribili e aumentano la chiarezza mentale. Adottare questo tipo di alimentazione, anche in ufficio e nelle ore lavorative, può essere determinante per **favorire al meglio la distribuzione delle nostre energie mentali** nell'arco della giornata per una resa migliore sia lavorativa che emotiva.

L'impatto positivo del cibo, poi, è completato dal movimento: esistono semplici *āsana* o posture di yoga che possono essere eseguite quotidianamente in ufficio, magari durante un momento di pausa, per migliorare l'attenzione e la concentrazione, **alleviare lo stress e aumentare la consapevolezza del corpo**. La maggior parte di noi non è in contatto con il proprio corpo e si abitua alla tensione accumulata, soprattutto in zone come le mascelle o le spalle. Eseguire con regolarità dei semplici esercizi di allungamento come la torsione da seduti o il piegamento in avanti può aiutare a sciogliere queste tensioni e dare, così, una sferzata di energia mentale. I nostri stili di vita non equilibrati sono causa sempre più frequente, soprattutto tra chi lavora

sotto stress, di manifestazioni come la "dispnea da ansia" un tipo di respiro corto o affannoso, chiamato anche fame d'aria: ecco perché il controllo del respiro - o *pranayama* - è la tecnica di yoga per eccellenza utile a elevare l'energia vitale e rimetterci in contatto con la parte più essenziale del nostro essere. Può essere praticata ovunque e in pochi minuti, e gli effetti benefici sono immediati.

A questo punto si è pronti per una meditazione soft: chiudendo gli occhi e ritirando i sensi, come una tartaruga che si ritira nel suo guscio, è possibile, con la pratica, fermare la mente permettendo all'ispirazione e alla creatività di fluire liberamente. Esistono diversi livelli di meditazione, ma **dedicare semplicemente qualche minuto al giorno all'introspezione silenziosa è un buon inizio per connetterci con l'infinita fonte di creatività che abbiamo dentro**, liberandoci dalle costrizioni mentali e dalla letargia, i principali nemici della produttività.

Favorire queste buone pratiche di star bene quotidiano è una delle priorità di

EuroHive, che mette al centro proprio il benessere delle persone. La certificazione WELL ottenuta da EuroHive, infatti, mira a soddisfare l'obiettivo di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda ONU 2030 **SDG 3 Good Health and Well Being** grazie ai servizi e le facilities che offre come: le due vaste aree verdi **The Moving Forest**, un bosco di 400 alberi, e l'**Italian Zen Garden**, un giardino olfattivo di piante officinali, un'**estesa area pedonale** da dedicare a passeggiate meditative e momenti di pausa rigenerativi, spazi esterni per momenti sia di socialità che di lavoro come i *dehors*, ma anche spazi interni progettati proprio con questo obiettivo come la **Relax Room**.

Per un'azienda che sceglie di adottare approcci che guardino al benessere organizzativo per tutte le proprie risorse è sempre più importante che le attività proprie del *business* massimizzino anche i contributi positivi sul benessere della società nel suo insieme.

Trina Boyer, chef esperta di energy food, fondatrice di Bibliothè, ristorante ayurvedico e biblioteca indologica

Walk the talk: dalle parole ai dati

Si scrive corporate wellbeing. Si legge produttività.

Il successo di un'organizzazione è strettamente collegato al benessere delle persone che ne fanno parte. Non è quindi un caso che sempre più imprese stiano abbracciando questa visione, riconoscendo che il benessere delle proprie risorse è molto più di un'opzione etica: è una vera e propria strategia aziendale che porta con sé un impatto non trascurabile sui risultati dell'intero business.

HEALTHY FOOD

"Dimmi come mangi e ti dirò come lavori". Basterebbe sintetizzare in questa battuta l'importanza delle scelte alimentari sulle prestazioni quotidiane. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, gli alimenti giusti distribuiti in modo corretto possono aumentare la potenza cerebrale, la motivazione e la produttività individuale complessiva fino al 20%.

Una dieta sana e bilanciata, quindi, nutre la creatività: seguendo le regole



Foto di Anna Di Paola

dell'*Healthy Eating Plate* della *Harvard University* infatti, è possibile assumere un apporto bilanciato di macronutrienti in grado di convertire il glucosio - il nostro "carburante cerebrale" - in energia in maniera lenta e costante, con un effetto sulla nostra attenzione più stabile e duraturo.

che allena contemporaneamente corpo e mente. Ne è un esempio il metodo *WAL, Walk And Learn*, una disciplina che ha come obiettivo principale il benessere integrale della persona attraverso l'allenamento fisico e mentale. Si tratta di una camminata con cuffie su un tappetino in cui si ascoltano in simultanea dei contenuti audio. I vantaggi? Oltre ad allenare il corpo, si allena sia l'attenzione che l'apprendimento.

SALUTE MENTALE

Anche il benessere psichico è un fattore cruciale in questo senso: le stime OMS dicono infatti che per ogni euro investito nella promozione della salute mentale in azienda, vi è un ritorno economico di quattro, grazie alla riduzione dell'assenteismo e

all'aumento della produttività.

Secondo la ricerca *Employee Wellbeing Survey 2023*, pubblicata da *Yahoo Finance*, è la forza lavoro a pretendere un datore di lavoro che sia attento al proprio benessere psicofisico. La *survey* ha visto la partecipazione di oltre 2.000 persone: 9 su 10 ritengono che le strutture e le offerte per il benessere siano cruciali nella scelta del posto di lavoro e l'82% si aspetta il supporto da parte dell'azienda per raggiungere un giusto *work-life balance*.

Insomma, le risposte a domande su come integrare politiche e pratiche aziendali che promuovano il benessere delle persone e come avere un'azienda che trae vantaggio da *team felici e sani* stanno definendo il futuro del mondo aziendale contemporaneo.



Oltre a cosa mangiamo e quanto, poi, è estremamente importante anche come lo facciamo. Allontanarsi dalla scrivania durante i pasti, ad esempio, non solo migliora il pensiero creativo ma è anche un'opportunità per socializzare, rafforzando i legami con il team, il buonomore e, quindi, la produttività.

ESERCIZIO FISICO

Una delle novità degli ultimi tempi in tema di "fitness aziendale" è il *training*



Foto da biogenitalia.it

Brand activism

Quando la felicità è una competenza: il modello BPositive di Biogen

Alto senso etico, espressione del massimo potenziale, innovazione e integrità sono le parole chiave dell'approccio di *Biogen Italia*, *biotech* farmaceutica che promuove un modello basato sulla convinzione che la positività e la felicità sul posto di lavoro, come confermano le neuroscienze, sono due elementi essenziali per il benessere delle persone e dell'azienda.

Questo approccio ha consentito all'azienda di guadagnarsi il primo posto della classifica *Great Place to Work 2023* per le medie imprese, grazie anche a iniziative come la messa a disposizione per tutti di sessioni quotidiane di *yoga, fitness e danza* per il benessere fisico e mentale o servizi di *counseling* psicologico. È questa l'accezione che Biogen dà al concetto di "organizzazione positiva" ovvero aiutare ciascuno a realizzarsi al meglio come persona, prima ancora che come lavoratrice o lavoratore.

Una pausa di benessere con eUrban

Boschi come health generators

Che effetto fa sul nostro organismo passeggiare in un bosco o anche semplicemente affacciarsi su un'area verde che riempie il nostro sguardo?

Immergersi nel verde, pratica anche denominata *Forest Bathing* o *Shinrin-Yoku* in giapponese, ha degli incredibili impatti benefici sul corpo e sulla mente: il livello di cortisolo - l'ormone dello stress - si abbassa, si respira meglio e più lentamente, si registra una frequenza cardiaca migliore e più regolare oltre che un immediato senso di rilassatezza, benessere psicologico, miglioramento dell'umore e diminuzione di ansia.



The Moving Forest - Foto di Anna Di Paola



Quercus cerris - Foto di Andrea Moro

Questa esperienza di connessione con la natura completa, profonda, che permette in poco tempo di sganciarsi da preoccupazioni quotidiane lasciandosi andare a percezioni sensoriali come la vista e l'olfatto, può essere definita una vera e propria terapia che può rigenerare corpo, mente e spirito. Inoltre, una breve passeggiata in un ambiente verde può migliorare la memoria e la concentrazione fino al 20%, riducendo la fatica mentale e stimolando la creatività.

Dopo i numerosi esempi di boschi urbani e metropolitani nel mondo, dal celebrato Bosco Verticale di Milano,

al Bosco Metropolitan di Valencia fino a quello di Nanning, Cina, dal 2021 anche EuroHive ha una propria risposta, nell'essere parte di eUrban, un visionario progetto di rigenerazione urbana con la supervisione scientifica dell'Orto Botanico di Roma che ha portato alla creazione della *Moving Forest*, un bosco transitorio di 400 alberi e l'*Italian Zen Garden*, un giardino olfattivo di piante officinali.

A due anni dalla piantumazione della *Moving Forest*, si registrano i benefici e l'incredibile impatto positivo su area, ambiente e abitanti perché non solo migliora dal punto di vista estetico l'area urbana ma contribuisce al benessere psicologico di chi passeggia intorno o semplicemente volge lo sguardo dalle finestre degli uffici o dalle abitazioni circostanti.

Il vocabolario della sostenibilità



[Biophilic Design] bio-philic de-sign

La progettazione biofila, (in inglese *biophilic design*) si riferisce a un approccio innovativo nel pianificare edifici e interni, ma anche spazi urbani o intere città, che utilizza le più recenti scoperte sulla relazione tra gli esseri umani e la Natura al fine di creare ambienti artificiali all'insegna del benessere e della salute psicofisica delle persone.

Il *biophilic design*, nato una quindicina di anni fa, si pone come obiettivo principale quello di rendere gli spazi del vivere quotidiano il più possibile consoni all'innata biofilia umana, ovvero il nostro amore per ciò che è vitale, parte della natura terrestre: questo si esprime non solo attraverso una ecologizzazione degli edifici o l'inserimento di alberi e arbusti per migliorarne l'estetica, bensì coinvolge una sfera cognitiva più profonda, in grado di connettere fisicamente, emotivamente e cognitivamente l'uomo alla natura.

EUR, what's going on?

Gli appuntamenti del mese

Entra nel vivo la terza edizione di *Eur Culture per Roma*, il programma di eventi, cultura e spettacoli in collaborazione con alcune delle maggiori Istituzioni culturali della città, come il Teatro dell'Opera di Roma, il MAXXI - Museo nazionale delle arti del XXI secolo e il Museo delle Civiltà.

Tra concerti, spettacoli di danza e iniziative di *education* fino ad aprire l'arte e la musica riecheggeranno tra i palazzi razionalisti e contemporanei dell'Eur, che declinerà la propria vocazione di parte vitale della città, aperta all'innovazione e dal respiro internazionale, in un fecondo equilibrio tra cura della propria storia e sguardo al futuro. Programma completo su eurspa.it

EURBAN TALKS

Il podcast di EuroHive

Trina Boyer

"Il cibo del corpo, il cibo della mente"

Inquadra il QR Code e ascolta l'episodio su eurohive.it/extra

Scegliere con cura cosa mangiare e come farlo ha un'influenza significativa sul nostro benessere fisico e mentale. In questo episodio approfondiremo l'importanza di una dieta sana e ricca di nutrienti, evidenziando i benefici che tale scelta può apportare in diversi ambiti della nostra vita, sia personale che professionale.

The workspace for visionary companies

In una nuova area dell'Eur, orientata all'innovazione e al benessere, EuroHive interpreta le nuove esigenze del lavoro ibrido.



WELCOME AREA



DEHORS



FLEXIBLE WORKPLACE



BISTROT



AUDITORIUM



MEETING AREA



PARCHEGGIO

Stai cercando una nuova sede per portare la tua azienda nel futuro?

Proprietà di



silverfircapital.com

Commercializzato da



+39 06 42 00 7951



+39 06 42 00 671



+39 06 45 23 8501



Viale Giorgio Ribotta, 35 - 00144 Roma | eurohive.it