



Il benessere che aumenta la
collaborazione in azienda

Christian Papeschi

ha conseguito la laurea di primo livello in Fisioterapia presso l'Università di Pisa e il titolo di O.M.P.T. (Orthopaedic Manipulative Physical Therapist) presso l'Università degli Studi di Genova, in collaborazione con la Libera Università di Brussel. Il titolo di **Terapista Manuale** è stato conseguito attraverso un Master di primo livello riconosciuto a tutti gli effetti dall'I.F.O.M.T. (International Federation for Orthopaedic Manipulative Therapist). Svolge docenze a contratto presso l'Università di Genova.

Renè Testi

ha conseguito la laurea di primo livello in Fisioterapia presso l'Università di Pisa, è specializzato in terapia manuale e disturbi muscoloscheletrici

WELLNESS CONSULTING STUDIO

~~Via del popolo 25a~~ - 55012

Capannori - Lucca

wellnessconsultingstudiolucca@gmail.com

www.wellnessconsultingstudio.wordpress.com

Christian Papeschi: 347 5418610

Renè Testi 340 3308154



Wellness
CONSULTING STUDIO

Il benessere
aziendale passa
attraverso la
postazione di lavoro

Perché migliorare il benessere in azienda?

Secondo una recente indagine della Comunità Europea, i disturbi muscoloscheletrici sono tra le prime cause di malessere, sia tra lavoratori che svolgono attività fisica sia dai video-terminalisti. Recependo queste osservazioni, la normativa vigente in materia di salute e sicurezza, ha disposto la valorizzazione di “programmi volontari” aziendali di Promozione della Salute secondo i principi della responsabilità sociale, art. 25 DLGS 81/08 e s.m.i..

L'asset strategico più significativo per qualsiasi impresa è senza dubbio rappresentato dalla qualità operativa e dall'efficienza delle Risorse Umane. Motivazione, produttività, qualità delle relazioni sono fattori strettamente legati al benessere degli operatori, insieme che comprende il valore dell'ergonomia del proprio spazio lavorativo e il mantenimento della salute.

Come poter migliorare il benessere aziendale?

Il WELLNESS AZIENDALE rappresenta un'opportunità unica per gli HRM di poter rispondere adeguatamente alle problematiche delle principali aree della prevenzione, soprattutto della promozione della salute nel posto di lavoro.

Il nostro progetto, declinato ad hoc in ogni contesto dal nostro personale specializzato, si articola nelle 3 principali aree di intervento:

- programmi di ergonomia e benessere, all'interno dei quali sono previste attività di de-somatizzazione dall'affaticamento;
- protocolli di terapia della schiena;
- attività fisica specifica preventiva e terapeutica.

Ergonomia

L'ergonomia è un'area di ricerca multidisciplinare all'interno della quale si attivano differenti campi del sapere come: psicologia, medicina, ingegneria e architettura. Obiettivo fondamentale di questo campo di studio è costruire un ambiente di lavoro che affermi una condizione benefica per il personale, utilizzando misurazioni riferite a standard riconosciuti. La correttezza della postura, della giusta distanza dei dispositivi utilizzati, della seduta, prevengono disturbi come lombalgie, cervicalgie, cefalee, problemi circolatori e articolari, nervosismo e irritabilità.

Cura della schiena

Conoscere e effettuare esercizi, che permettono di allungare e tonificare i muscoli che durante l'attività lavorativa subiscono maggior carico, è un buon modo di prevenire problematiche muscoloscheletriche. Migliorare e ridurre le tensioni muscolari permette al lavoratore di ottimizzare la sua performance e la qualità della vita in azienda.

Attività fisica

Sono ormai noti a tutti i benefici di una regolare e sana attività fisica. Chi pratica uno sport e si allena in modo corretto e regolare, si rende subito conto dei benefici: incremento del metabolismo, miglioramento del sonno e del tono dell'umore, della fiducia in se stessi, delle prestazioni fisiche, dello stato cardio-respiratorio e della capacità di gestire lo stress. Inoltre si evidenziano perdita di peso (massa grassa), e miglioramento del tono muscolare.



Perché la ricerca del benessere in azienda?

Perché rafforza il legame individuo ambiente e aumenta la motivazione; inoltre si genera un miglioramento:

- della qualità relazionale e della comunicazione;
- delle capacità negoziali;
- del Problem Solving.

In parallelo si generano riduzioni:

- delle resistenze al compito;
- della conflittualità;
- dell'impulsività reattiva.

Il benessere che aumenta le prestazioni in Azienda

Negli ultimi anni un numero crescente di aziende inserisce benefit collegati al benessere. Molte altre cominciano a sperimentare vere e proprie politiche di cura della persona; sta di fatto che anche in Italia il benessere in azienda o in ufficio è una questione essenziale per la motivazione e la produttività dello staff operativo, da cui nascono progetti di Wellness aziendale.

I vantaggi osservabili sono orientati al miglioramento delle performance con una rinnovata propensione al lavoro di squadra; la percezione dei Dipendenti è quella di avere una mente più tonica nel Problem Solving e nel Decision Making.