

Sica porta lo yoga in azienda

ALFONSINE Il management introduce nuove tecniche di relax per i dipendenti stressati: "Così l'impegno cresce"

o dicono le statistiche: siamo tutti stressati. Insonnia, cefalea, ansia, stanchezza e irritabilità la fanno da padrone in un mondo frenetico dove tutto scorre alla velocità della luce. Contro - per dirla alla Toto - il "logorio della vita moderna", Sica, azienda di Alfonsine produttrice di taglierine, bicchieratrici e sistemi di imballaggio automatici con oltre 100 dipendenti, ha deciso di portare in azienda la pratica yoga. Chiaro ed ambizioso l'obiettivo: migliorare la qualità della vita dei propri dipendenti. Come spiega Valeria Giacomoni, nella sua duplice veste di imprenditrice alla guida dell'azienda e di vice presidente di Confimi Romagna. Valeria, da dove nasce l'idea di portare lo yoga in azienda? Siamo partiti da una visione moderna del welfare aziendale e dal desiderio di condividere all'interno dell'azienda esperienze che portino benessere. Fra le diverse possibilità ho deciso di intraprendere questo percorso perché, oltre a rappresentare un'occasione di allenamento fisico, aiuta a staccare completamente da quanto successo fino a quel momento e contribuisce a fare riacquisire consapevolezza del nostro essere". Come si svolge concretamente? All'attività partecipa una ventina di persone. Ci troviamo all'ultimo piano dell'azienda ogni mercoledì e venerdì sera al termine della giornata lavorativa. Il corso è tenuto da un'insegnante che pratica da molto tempo sia in Italia che all'estero dove si aggiorna continuamente, con frequenti viaggi e permanenze soprattutto in India. Quanto influisce questa attività sul benessere lavorativo delle persone? Siamo partiti a settembre 2015 e siamo quindi all'inizio del nostro percorso. È presto per tirare le somme, ma i vantaggi che intravediamo sono molteplici. I collaboratori partecipano a occasioni di vera e propria condivisione esperienziale e il tempo trascorso sul posto di lavoro acquista un significato diverso. Non più solo impegno, ma anche relax e divertimento. Si ride insieme e questo senso di leggerezza si ripercuote positivamente sia nella nostra vita privata che in quella lavorativa. Qual è il feedback che ha ricevuto dai partecipanti? C'è ancora una certa diffidenza nei confronti di queste discipline, in particolare dello yoga in azienda. Questa pratica richiede tempo per essere compresa e apprezzata nella sua magica potenzialità. Rispetto al numero di dipendenti, i partecipanti affezionati sono ancora pochi, ma sono convinta che sia solo una questione di tempo e di conoscenza. Cento dipendenti la Sica di Alfonsine ha portato lo yoga sul posto di lavoro

La fotografia in alto a sinistra è di proprietà della Sica. La fotografia in alto a destra è di proprietà della Sica. La fotografia in basso a sinistra è di proprietà della Sica. La fotografia in basso a destra è di proprietà della Sica.