



Articoli Area Riservata Olympos Group srl

Il wellness manager

Articolo tratto dal libro di Stefano Greco: "Umore & Management: una leadership a colpi di sorriso", FrancoAngeli, 2006.

"Wellness Manager" è una funzione organizzativa comparsa di recente su qualche biglietto da visita.

Indica la figura professionale che attualmente gestisce strutture e servizi alberghieri dedicati al benessere. Il target sempre più appetibile a cui destinare tali servizi è rappresentato proprio da manager che avvertono l'esigenza di interventi mirati per la gestione dello stress o più semplicemente desiderano mantenersi in forma smagliante.

Il famoso motto latino "Mens sana in corpore sano", l'ideale classico della Kalokagathia¹ o il "Rituale del Sé" dei Fratelli Atkinson – "Esiste un mondo dove la saggezza è saper pensare al corpo e ai sensi senza dimenticare lo spirito"² – rappresentano la cornice filosofica ideale del crescente movimento di pensiero che oggi si sta sviluppando intorno all'idea di benessere.

Non si tratta tanto di una sorta di New Age manageriale quanto piuttosto di una aumentata consapevolezza della necessità di concedersi ogni tanto una "passeggiata nella propria intimità" all'insegna del relax, del fitness e del ben-essere. Per un manager oggi diventa essenziale saper compensare le pressioni e le frustrazioni generate dall'ambiente di lavoro e/o da situazioni personali con la ricerca attiva del piacere, del loisir come lo chiamano goliardicamente i Francesi, per ritemperare il corpo e l'anima. Il carrierismo spinto, il successo a tutti i costi, il superuomo in azienda sono atteggiamenti agli antipodi del benessere ed ormai desueti.

Lo yuppy rampante degli Anni Ottanta ha già da tempo imboccato il viale del tramonto, lasciando nel cono d'ombra la sindrome del "Burnout" il cui studio prese avvio proprio agli inizi degli Anni Novanta grazie all'osservazione dei sintomi che caratterizzavano lo stato fisico degli "Ubriachi da lavoro": disturbi del sonno, palpitazioni cardiache, senso di oppressione al torace, mal di schiena e polso accelerato. In un'intervista di quegli anni, il Professor Matthias Burisch, all'epoca ricercatore all'Istituto di Psicologia di Amburgo, si esprime in questi termini: "Io applico la diagnosi di burnout a quei soggetti che, quando si rivolgono a me per un colloquio e per un eventuale trattamento, sono individui esageratamente attivi oppure, al contrario, esageratamente passivi e apatici. Si sentono fiacchi, ma per lo più esauriti, impotenti, depressi, con l'autostima a terra. Soffrono di una tormentosa inquietezza interiore.

Per lo più i loro rapporti con l'ambiente circostante si sono guastati in uno o più punti"³. Mentre in quel periodo il Burnout riguardava esclusivamente o prevalentemente figure manageriali, oggi coinvolge tutti. L'attuale stato di disordine nel quale versano gli scenari socioeconomici è una mina vagante per la salute e l'equilibrio psicologico delle persone. Tuttavia, rispetto al passato, oggi possiamo sfruttare il vantaggio di una maggior consapevolezza del problema, avendo in dotazione più risorse – informazioni, formazione, testi specialistici, servizi, strutture – con le quali attrezzarci opportunamente per fronteggiare le situazioni critiche. La cultura del prendersi cura di se stessi, caratterizzata anche da quella "creatività esistenziale" che fino ad alcuni decenni fa era appannaggio di poche persone – come il viaggiare, il partecipare ad iniziative culturali, la curiosità nei confronti di eventi e manifestazioni – si sta diffondendo sempre di più e confluisce in un concetto di benessere di più ampio respiro, fino a comprendere anche significati di natura spirituale.

Il benessere si configura quindi come il felice punto di approdo delle nostre riflessioni: la salute e la stabilità emotiva rappresentano l'humus ideale nel quale poter coltivare un sano umorismo.

Riuscire a creare un circolo virtuoso tra questi elementi significa modellare uno stile di vita all'insegna della serenità.

Oggi il mercato del settore "Wellness" offre già un'ampia gamma di offerte.

Ecco alcuni esempi di servizi e trattamenti attualmente disponibili per rigenerare il corpo e la mente:

Body Effect Basic : Trattamento manuale e cosmetologico personalizzato per il corpo
Trattamento Fisioterapico : stimolazioni manuali rivolte al recupero biofisico, antistress
Relax Touching : Massaggio rilassante
Dren Touching : Massaggio drenante
Esempio di programma benessere per manager

Visita medica con test diagnostico con tecnologie biofisiche, ricerca intossicazioni biologiche, valutazione funzionalità degli organi, ricerca di fattori che influenzano l'età biologica
Analisi globale strutturale : valutazione generale dello stato e della funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico
Rebuild cellulare : stimolazioni manuali e tecnologiche per il recupero biofisico
Oppure

Miotonic : stimolazioni manuali e tecnologiche per la tonificazione muscolare
Biofloating : talassoterapia con Sali di origine fossile e vulcanica

Indicazioni :

Programma indicato a chi si sente affaticato, stressato, con necessità di rilassarsi e di recuperare energie e lucidità – Rebuild – oppure per chi, già in forma e tonico, cosciente dell'importanza di essere efficienti mentalmente e fisicamente, vuole potenziare l'aspetto muscolare – Miotonic.

Risultati :

Il programma Rebuild produce un effetto rilassante e decontratturante e di riequilibrio di tutta la muscolatura.

Il programma Miotonic produce un effetto di tono muscolare immediato grazie all'utilizzo di apparecchiature mediche che, sfruttando gli effetti del movimento vibratorio – whole body vibration – mette in moto tutte le fasce muscolari, anche le più profonde.

Buone notizie, dunque, dal mondo del ben-essere: dopo essere stati inseguiti per anni da cacciatori e tagliatori di teste aziendali, esserci impregnati fino al disgusto del mito del successo, ipereducati a vivere la competizione esasperata come leitmotiv delle dinamiche di mercato, finalmente è giunto il momento di rilassarci ed osservare il mondo da un'altra angolazione: quella dell'arte della pausa, del piacere della lentezza, della soddisfazione di vivere una giornata senza il cellulare da utilizzare o una e-mail da controllare.

Il leader ridens vive e fa vivere la competizione orientando le strategie e le tattiche verso modalità sempre più collaborative, solidali, integrative, perché sa bene che la vera competizione la si ingaggia di fatto solo con se stessi.

Lo spirito sportivo sta calando sulle teste di ognuno di noi come una pentecoste, infondendoci l'idea che si può giocare la partita professionale con agonismo, certo, ma non con cattiveria; ci ricorda anche che, in caso di sconfitta, ci si può rialzare sorridendo all'ironia della vita.

Sul mercato i “competitors” diventano “players”: le guerre commerciali costano e non divertono nessuno, i campionati invece vivono di suspense e performance in cui la vera competizione consiste nel superare i propri limiti migliorandosi ogni giorno.

Per chi è affetto da Burnout, prendersi cura di sé significa spesso trovare il coraggio di modificare l’approccio al lavoro liberandosi una volta per tutte dell’individualismo spinto figlio di un insopportabile narcisismo.

Occorre valutare, in definitiva, se è necessario scalare una marcia oppure inserire la trazione integrale – leggi: una vita più ricca e umana – od anche sostare in una tranquilla piazzola, rilassarsi per poi proseguire il viaggio.

A volte ci è richiesto anche di cambiare strada se non addirittura il mezzo di trasporto.

Immaginiamo per un attimo che almeno un responsabile all’interno di ogni organizzazione svolga anche la funzione istituzionale di wellness manager preoccupandosi attivamente del benessere delle persone, rilevando periodicamente, come un diligente guardiano delle maree, i livelli di stress patologico nell’organizzazione, valutando periodicamente il clima psicologico presente nei team di lavoro, ascoltando i disagi di chi si sente precario e/o non adeguatamente valorizzato per poi intervenire tempestivamente ed opportunamente.

Tale visione mi riporta all’ “Isola che non c’è” ma trovo comunque sempre stimolante coltivare sogni che assomigliano ad utopie.

Il mio augurio per il prossimo futuro è che le organizzazioni non si limitino ad associare il concetto di benessere con l’applicazione della Legge 626 sulla Sicurezza ma si sintonizzino efficacemente sul reale significato psicologico e gestionale che esso assume per le persone.

1 Dal greco, “Del Bello e del Buono”.

2 James e Edward Atkinson, Londra 1799

3 “Il Messaggero”, 11 marzo 1995