

EBOOK

PRODUTTIVITÀ E BENESSERE:

Il segreto delle
aziende di successo



Cosa ti aspetta?

In questa guida scoprirai come trasformare il tuo luogo di lavoro, creando un ambiente più produttivo, appagante e resiliente.

Troverai:

- 2 approcci chiave per **implementare una gestione efficace dello stress**, inclusa l'introduzione del Metodo OMM (One Minute Meditation)
- 6 elementi fondamentali per **migliorare l'attrattività aziendale** e attirare i migliori talenti
- 5 strategie concrete per **aumentare la retention e ridurre il turnover**
- 7 tecniche per **coltivare l'autoconsapevolezza nel management**
- Dati concreti provenienti da studi recenti che dimostrano i **benefici tangibili** di queste trasformazioni
- 4 passi immediati per iniziare il percorso di trasformazione della tua azienda

Che tu sia un leader, un HR manager o un imprenditore, questa guida ti fornirà gli strumenti necessari per navigare con successo nel complesso mondo aziendale odierno, **trasformando le sfide in opportunità di crescita e innovazione**. Preparati a scoprire come un semplice minuto al giorno può rivoluzionare il tuo luogo di lavoro e portare la tua azienda **a un successo ancora più grande**.



Nel contesto lavorativo odierno, le aziende si trovano ad affrontare sfide sempre più complesse che impattano significativamente sulla produttività e sul benessere dei dipendenti.

Ma quali sono **i problemi** che caratterizzano l'attuale scenario aziendale?



Lo stress lavorativo e il suo impatto sulla produttività



Il problema del turnover e della retention dei talenti



La responsabilità delle aziende verso il benessere dei collaboratori

Lo stress sul lavoro è diventato una realtà pervasiva, con circa il 27% dei lavoratori che ne è affetto. Questo fenomeno non solo compromette il benessere individuale, ma rappresenta anche una delle **principali cause di perdita di giornate lavorative**, incidendo per il 50-60% delle assenze annuali. L'impatto dello stress sulla produttività è tangibile e preoccupante.

In Italia, la situazione appare particolarmente critica. I dipendenti italiani riportano livelli di stress più elevati (46%) rispetto agli altri paesi europei, come evidenziato dal report "State of the Global Workplace" del 2024.

Addirittura, secondo l'Osservatorio HR Politecnico di Milano 2024, **un lavoratore su tre si è assentato** almeno una volta dal lavoro nell'ultimo anno **per motivi legati allo stress**.

Nonostante la gravità del problema, solo un'azienda su due offre servizi di supporto per affrontare questa problematica.



IL PROBLEMA DEL TURNOVER E DELLA RETENTION DEI TALENTI

La "Great Resignation" ha spinto **oltre la metà dei lavoratori italiani a cercare un nuovo impiego**.
Le principali ragioni includono:

- **Disallineamento sui valori aziendali**
- **Necessità di maggiore flessibilità**
- **Mancanza di opportunità di sviluppo professionale, specialmente tra i giovani**

Il turnover comporta costi elevati per le aziende, tra cui la perdita di conoscenza aziendale e la spesa per la formazione di nuovi dipendenti. Inoltre, l'Italia presenta il tasso più elevato in Europa di lavoratori attivamente disimpegnati (25%), ovvero coloro che **si oppongono attivamente agli obiettivi del proprio datore di lavoro**

È fondamentale riconoscere il **ruolo cruciale che le aziende e i manager giocano nel benessere mentale dei propri collaboratori.**

SECONDO UNA RICERCA CONDOTTA DAL WORKFORCE INSTITUTE AT UKG, 7 PERSONE SU 10 RITENGONO CHE I MANAGER ABBIANO UN IMPATTO SIGNIFICATIVO SULLA SALUTE MENTALE DEI DIPENDENTI, SUPERANDO PERSINO L'INFLUENZA DI MEDICI (51%) E TERAPEUTI (41%).

Questo dato sottolinea quanto il contesto lavorativo influenzi non solo la vita professionale, ma anche quella personale dei dipendenti.

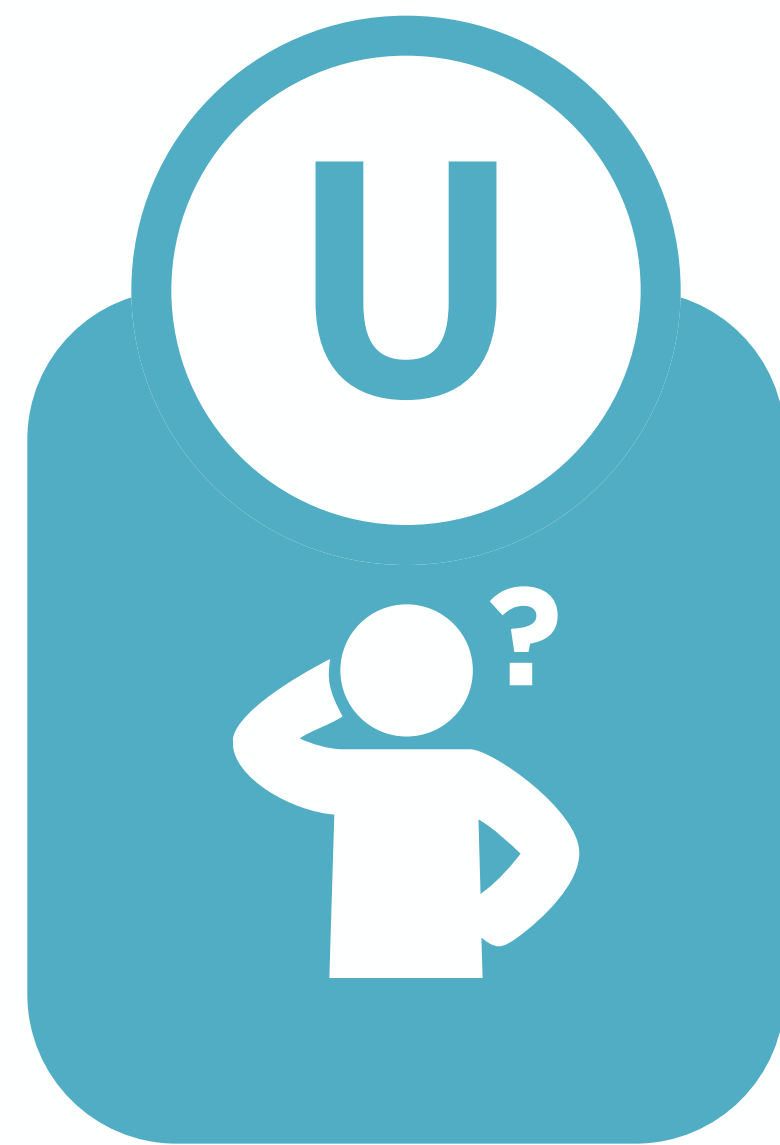
Le aziende hanno quindi la responsabilità di creare un ambiente stimolante, sereno e gratificante. Non si tratta solo di una questione etica, ma di un vero e proprio **investimento nel capitale umano** che può portare a benefici tangibili in termini di produttività, innovazione e fidelizzazione dei talenti.

VUCAV

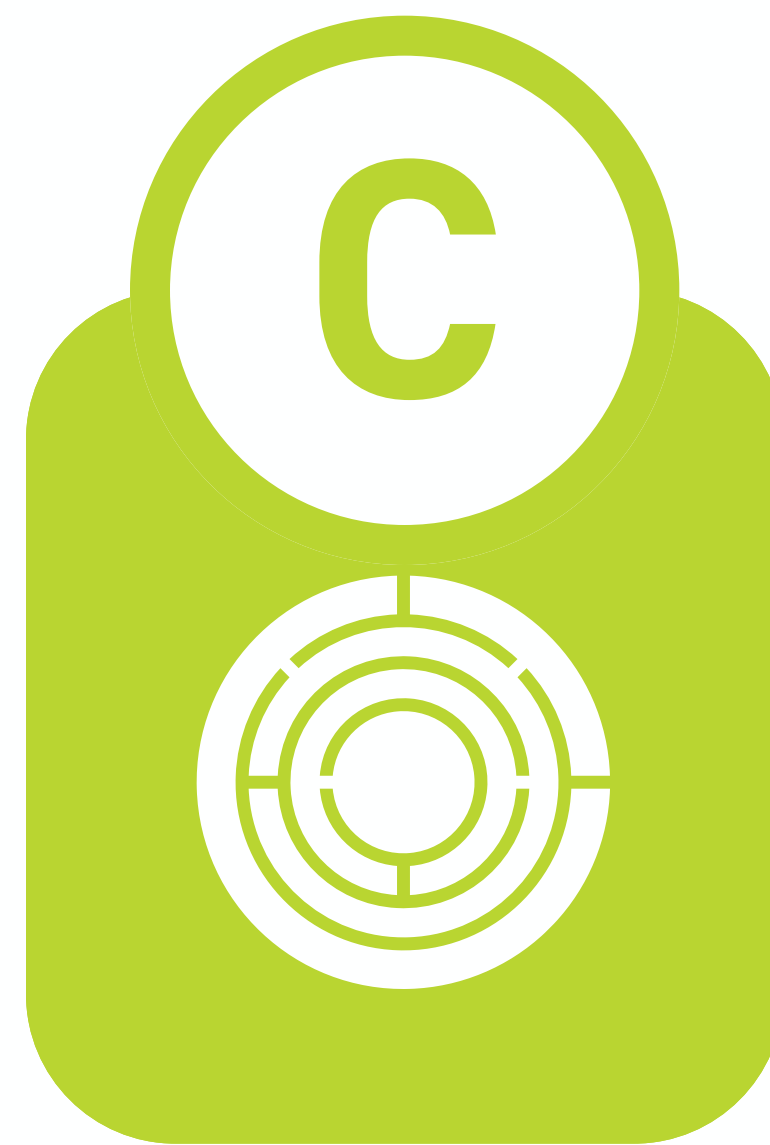
Negli ultimi decenni, il mondo del business ha cercato di descrivere e comprendere la crescente complessità dell'ambiente in cui operano le aziende.



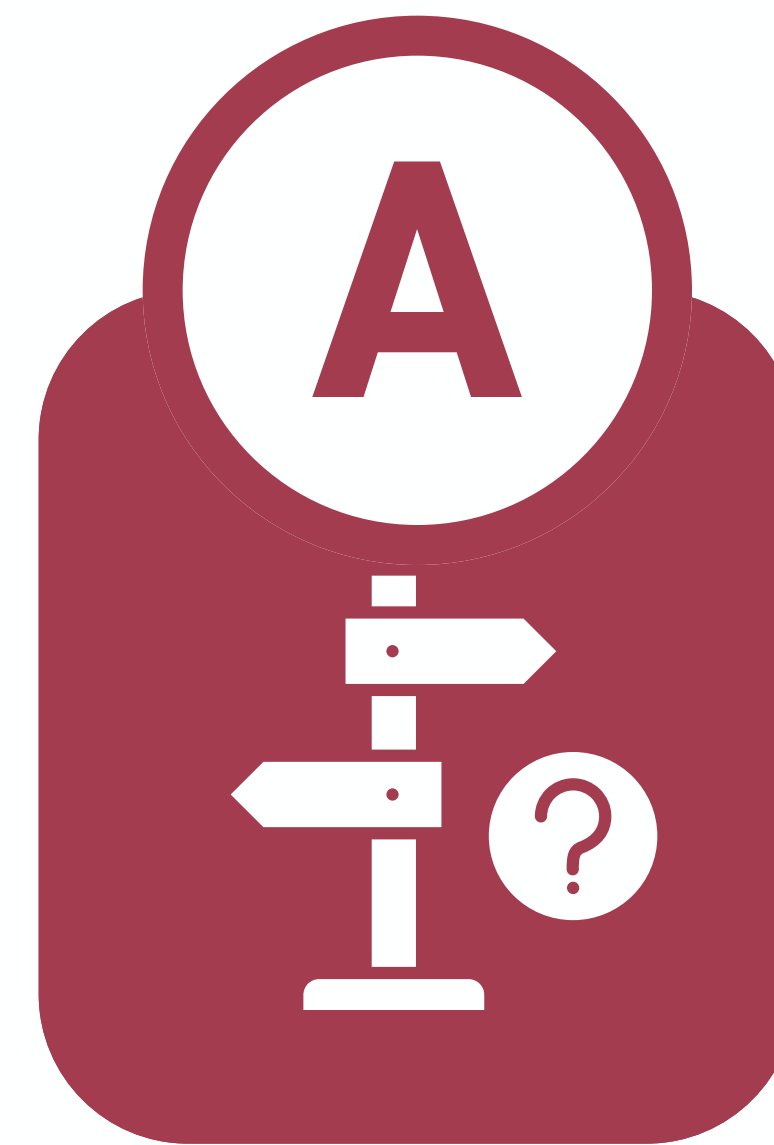
VOLATILE



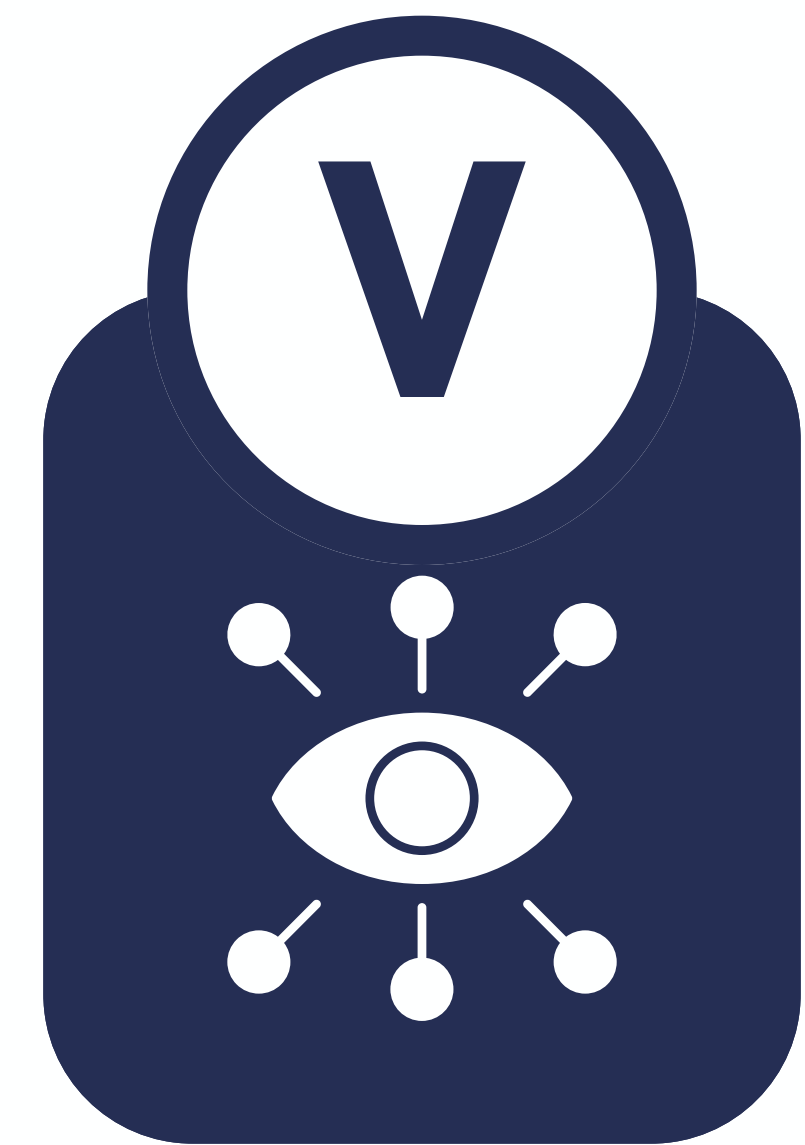
UNCERTAIN



COMPLEX



AMBIGUOUS



VIRTUAL

Inizialmente, si è diffuso l'acronimo VUCA, coniato negli anni '90 dall'esercito americano, poi diventato VUCAV che sta per Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous e Virtual (Volatile, Incerto, Complesso, Ambiguo, Virtuale). Questo modello ha aiutato leader e manager a interpretare le sfide di un mondo in rapida evoluzione.

FRAMEWORK BANI

Tuttavia, con l'accelerazione dei cambiamenti tecnologici, sociali ed economici, è emerso **un nuovo framework: BANI**, proposto da Jamais Cascio nel 2020.

BANI sta per Brittle, Anxious, Non-linear e Incomprehensible (Fragile, Ansioso, Non lineare e Incomprensibile), e mira a catturare la natura **ancora più imprevedibile e destabilizzante del contesto attuale**.

Questo nuovo paradigma si caratterizza per:

FRAGILITÀ (BRITTLENESS)

I sistemi sono sempre più vulnerabili e possono crollare improvvisamente.

ANSIA (ANXIETY)

L'insicurezza e la fragilità generano una sensazione costante di preoccupazione.

NON LINEARITÀ (NON-LINEARITY)

Le conseguenze delle decisioni e degli eventi sono imprevedibili.

INCOMPRESIBILITÀ (INCOMPREHENSIBILITY)

La velocità dei cambiamenti rende difficile comprendere gli eventi, anche con molte informazioni a disposizione.

VUCAV E BANI

L'evoluzione da VUCAV a BANI riflette la **necessità di aggiornare i nostri modelli interpretativi** per affrontare le sfide sempre più complesse del mondo contemporaneo.

BANI offre una descrizione precisa del contesto odierno, sottolineando **la necessità di un cambiamento significativo** nel nostro modo di pensare e agire.

Vivere in un contesto BANI aumenta la tensione e lo stress nei team aziendali, mettendo ulteriormente a rischio la produttività e il benessere dei dipendenti.

Le aziende si trovano oggi ad affrontare un ambiente lavorativo caratterizzato da **alti livelli di stress, difficoltà nel trattenere i talenti** e un contesto generale di **incertezza e complessità**.

Questi fattori combinati creano una situazione critica che **richiede interventi mirati** e strategie innovative per garantire il successo e la sostenibilità delle organizzazioni nel lungo termine.

La consapevolezza del proprio ruolo nel benessere dei collaboratori diventa quindi un elemento chiave per le aziende che vogliono prosperare in questo nuovo scenario.

IL FUTURO IDEALE DELLA TUA AZIENDA

Immagina un ambiente di lavoro dove lo stress è gestito in modo efficace, i talenti sono valorizzati e l'azienda prospera in un contesto di cambiamento continuo.

Come potrebbe essere il futuro ideale della tua azienda?

Un ambiente di lavoro sereno e produttivo

In questo scenario ottimale, i livelli di stress sono significativamente ridotti. I collaboratori non solo **gestiscono meglio le pressioni lavorative**, ma si sentono anche supportati dall'azienda nel mantenere il proprio benessere.

Attualmente solo un'azienda su due offre servizi di supporto per lo stress (Osservatorio HR Politecnico di Milano 2024). In un futuro ideale, questa percentuale aumenterebbe, con la maggior parte delle aziende che **implementano programmi di gestione dello stress e promozione del benessere**.

Team motivati e fedeli all'azienda

Il problema del turnover e dei "quiet quitters" **sarebbe notevolmente ridotto** (Osservatorio HR Politecnico di Milano 2024, rappresentano attualmente il 12% dei lavoratori). **I dipendenti si sentirebbero più allineati con i valori aziendali** e avrebbero **maggiori opportunità di crescita professionale**.

La flessibilità lavorativa, una delle principali richieste emerse dalla "Great Resignation", diventerebbe la norma, permettendo un **migliore equilibrio tra vita personale e professionale.**

Capacità di attrarre e trattenere i migliori talenti

Le aziende diventerebbero "magneti di talenti", capaci non solo di **attrarre i migliori professionisti** ma anche di **trattenerli nel lungo periodo.** Questo si tradurrebbe in una **riduzione significativa dei costi legati al turnover** e in un aumento della conoscenza e dell'esperienza all'interno dell'organizzazione.

Aumento della produttività e dell'innovazione

In un ambiente di lavoro ottimale, la produttività non sarebbe più ostacolata dallo stress e dal disimpegno. I dipendenti, sentendosi valorizzati e supportati, sarebbero più propensi a contribuire con **idee innovative** e a **lavorare con maggiore efficienza.**

I manager giocherebbero un ruolo fondamentale in questo nuovo scenario. **I manager hanno un impatto significativo sulla salute mentale dei dipendenti (69%), tanto quanto i partner** e più di medici e terapeuti.

L'87,3% degli occupati sostiene che fare del lavoro il centro della propria vita sia un errore (7° Rapporto Censis-Eudaimon 2024).

Nel futuro ideale, questo concetto sarebbe pienamente compreso e integrato nelle politiche aziendali, i leader sarebbero formati per creare un ambiente di lavoro che supporta attivamente il benessere dei dipendenti, portando a un **miglior equilibrio tra vita lavorativa e personale** e, di conseguenza, a una **maggiore produttività.**



Strategie di gestione dello stress

Per passare dalla situazione attuale al futuro ideale del luogo di lavoro, è fondamentale implementare **strategie efficaci** di gestione dello stress.

Due approcci particolarmente promettenti sono la **meditazione** e l'adozione di tecniche di **consapevolezza e auto-regolazione**.

La meditazione aziendale sta emergendo come uno strumento potente per ridurre lo stress e aumentare la produttività sul lavoro.

Il Metodo **OMM the One Minute Meditation** si sta dimostrando particolarmente efficace nel contesto lavorativo.

OMM, sviluppato da **Patrizio Paoletti**, esperto italiano con oltre 50 anni di esperienza nella pratica meditativa, offre **diversi vantaggi chiave:**

Scoprili nella prossima pagina! 



Patrizio Paoletti,
*Uomo di pace, mentore,
influencer e disruptor-coach*

VANTAGGI DEL METODO OMM

- 1. Durata di 1 minuto** > Permette una pratica rapida ed efficace, facilmente integrabile nella routine quotidiana lavorativa.
- 2. Facilità di apprendimento** > Accessibile a tutti i dipendenti, indipendentemente dalla loro esperienza precedente con la meditazione.
- 3. Applicabile ovunque** > e in qualsiasi momento: può essere praticato in qualsiasi luogo e momento della giornata lavorativa.
- 4. Benefici immediati:** > Fornisce risultati tangibili fin dalla prima sessione.

VANTAGGI DEL METODO OMM

Secondo i dati raccolti da EY sulla mindfulness in ambito aziendale, si sono osservati miglioramenti come:

14% di aumento
nella soddisfazione
lavorativa

39% di aumento
nell'energia

24% di aumento nella
chiarezza di pensiero

I dati raccolti sull'implementazione di OMM nelle aziende mostrano risultati promettenti, **i benefici si estendono a vari aspetti del benessere dei dipendenti:**

- **Lo stress percepito durante la settimana è diminuito del 25,5%**
- **La capacità di rilassarsi è aumentata del 102,5%**
- **La comprensione degli altri è migliorata del 15%**

- **La capacità di essere accoglienti verso gli altri è aumentata del 16%**
- **La connessione con il proprio corpo è migliorata in media del 39,5%**

Un dato particolarmente rilevante emerge da uno studio condotto da EY, che ha rilevato un aumento della produttività del 21% grazie all'implementazione di OMM.

Questi dati dimostrano come l'implementazione di OMM possa portare a miglioramenti significativi non solo nella gestione dello stress, ma anche nella produttività e nelle relazioni interpersonali sul luogo di lavoro.

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA E AUTO-REGOLAZIONE

Oltre alla meditazione, l'introduzione di tecniche di consapevolezza e auto-regolazione può fornire ai dipendenti strumenti preziosi per gestire lo stress quotidiano.

1- Mindfulness

La pratica della mindfulness, definita come l'arte di vivere consapevolmente, può aiutare i dipendenti a essere più presenti e consapevoli dei propri pensieri e sentimenti, senza esserne sopraffatti. Questa pratica può essere integrata attraverso brevi esercizi durante la giornata lavorativa.



2- Tecniche di respirazione:

insegnare ai collaboratori semplici tecniche di respirazione può fornire loro uno strumento immediato per gestire momenti di stress acuto.

3- Pause di consapevolezza:

incoraggiare brevi pause durante la giornata per praticare la consapevolezza può aiutare a ricaricare le energie mentali e migliorare la concentrazione.

4- Formazione sull'auto-regolazione emotiva:

fornire strumenti per riconoscere e gestire le proprie emozioni può migliorare significativamente la capacità di affrontare situazioni stressanti.

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA E AUTO-REGOLAZIONE

Implementando queste strategie, le aziende possono creare un ambiente di lavoro più resiliente e meno stressante.

Adottando queste pratiche, le organizzazioni possono distinguersi come leader nella promozione del benessere dei dipendenti, ma **è fondamentale che queste pratiche siano adottate e promosse attivamente dal management.**

Implementando queste strategie di gestione dello stress, le aziende possono fare un passo significativo verso la creazione di un **ambiente di lavoro più sano, produttivo e resiliente, ponendo le basi per il raggiungimento del futuro ideale.**



COME MIGLIORARE L'ATTRATTIVITÀ AZIENDALE

1. Strategie di talent attraction

In un mercato del lavoro sempre più competitivo, attrarre i migliori talenti è cruciale per il successo aziendale. La "talent attraction" consiste nel rendere l'azienda attraente per i candidati ideali attraverso strategie ben pianificate. **Ecco alcuni elementi chiave:**

BILANCIAMENTO VITA-LAVORO

Offrire flessibilità e politiche che favoriscano un equilibrio tra vita professionale e personale.

AMBIENTE DI LAVORO POSITIVO

Creare una cultura aziendale stimolante e inclusiva.

OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

Fornire percorsi chiari di sviluppo professionale e formazione continua.

RETRIBUZIONE COMPETITIVA

Offrire pacchetti salariali in linea o superiori alla media di mercato.

SICUREZZA LAVORATIVA

Dimostrare stabilità aziendale e prospettive di lungo termine.

POSSIBILITÀ DI LAVORO REMOTO

Considerare opzioni di lavoro flessibile o ibrido.

Implementare queste strategie può **migliorare significativamente la capacità dell'azienda di attrarre giovani brillanti e professionisti esperti**, offrendo un vantaggio competitivo sul mercato del lavoro.

2. Creare di un employer branding efficace

L'employer branding è fondamentale per comunicare i valori aziendali e attrarre candidati in linea con la cultura organizzativa.

Un **employer branding efficace** dovrebbe:

- **Comunicare chiaramente la **mission e i valori aziendali****
- **Evidenziare i **punti di forza** della cultura organizzativa**
- **Mostrare **testimonianze** autentiche dei dipendenti**
- **Utilizzare **canali di comunicazione diversificati** (social media, sito web, eventi)**
- **Enfatizzare le iniziative di **responsabilità sociale e sostenibilità****

Integrando pratiche come la **meditazione e il benessere dei dipendenti nell'employer branding**, le aziende possono distinguersi come datori di lavoro attenti al benessere psicofisico dei propri collaboratori.

COME AUMENTARE LA RETENTION E RIDURRE IL TURNOVER

1. *Sviluppare piani di retention personalizzati*

Per trattenere i talenti, è essenziale **sviluppare piani di retention su misura**. Secondo l'Osservatorio HR Politecnico di Milano 2024, le principali motivazioni che spingono i dipendenti a cambiare lavoro includono:

MIGLIORAMENTO
ECONOMICO

EQUILIBRIO
VITA-LAVORO

OPPORTUNITÀ
DI CRESCITA

INTERESSE
PER IL LAVORO

BENEFICI
AZIENDALI

Un **piano di retention efficace** dovrebbe:

1.

Offrire una retribuzione competitiva e benefit personalizzati

2.

Garantire flessibilità lavorativa

3.

Fornire opportunità di sviluppo professionale e formazione continua

4.

Assegnare progetti stimolanti e significativi

5.

Riconoscere e premiare i risultati ottenuti

COME AUMENTARE LA RETENTION E RIDURRE IL TURNOVER

2. Migliorare l'esperienza dei dipendenti

Ottimizzare l'esperienza dei dipendenti è cruciale per aumentare la retention. Ecco alcune **strategie chiave**:

1. **Creare un ambiente di lavoro positivo e inclusivo**

2. **Migliorare la comunicazione interna e la trasparenza**

3. **Implementare programmi di benessere, come la meditazione aziendale**

4. **Offrire opportunità di crescita e sviluppo personalizzate**

5. **Raccogliere e agire su feedback regolari dei dipendenti**

*Clicca per sapere
come come farlo
con OMM Business*

Per la quasi totalità dei lavoratori fare del lavoro il centro della propria vita è un errore. Questo dato sottolinea **l'importanza di creare un ambiente lavorativo che rispetti e valorizzi la vita personale dei dipendenti.**

L'importanza della Self Awareness per i leader

L'autoconsapevolezza è un tratto fondamentale per i leader efficaci. Secondo una ricerca pubblicata da Harvard Business Review, **la Self Awareness porta a numerosi benefici:**

- Maggiore **fiducia e creatività**
- Decisioni **più sane**
- Relazioni **più forti e comunicazione più efficace**
- Migliori **performance lavorative**
- Leadership **più efficace, con dipendenti più soddisfatti e aziende più redditizie**

Tuttavia, la stessa ricerca ha evidenziato che **solo il 10-15% delle persone è realmente autoconsapevole**. Questo suggerisce un ampio margine di miglioramento per molti leader.

COME COINVOLGERE IL MANAGEMENT

Tecniche per migliorare l'autoconsapevolezza

Per coltivare l'autoconsapevolezza nel management, si possono implementare diverse tecniche:

1- Praticare la mindfulness

La meditazione regolare può aumentare la consapevolezza dei propri pensieri ed emozioni.

2- Ricerca di feedback

Incoraggiare i leader a cercare feedback onesti e costruttivi da colleghi, superiori e subordinati.

3- Riflessione strutturata

Dedicare tempo regolarmente per riflettere sulle proprie azioni, decisioni e impatto sugli altri.

4- Valutazioni a 360 gradi

Utilizzare strumenti di valutazione completi che offrano una visione a tutto tondo delle performance e del comportamento del leader.

5- Coaching e mentoring

Fornire ai leader l'opportunità di lavorare con coach o mentor esperti per sviluppare la loro autoconsapevolezza.

6- Utilizzo di domande efficaci

Come suggerito dalla ricerca di Harvard Business Review, incoraggiare i leader a chiedersi "cosa" piuttosto che "perché" per migliorare la comprensione di sé.

7- Pratica del Metodo OMM

l'integrazione della One Minute Meditation nella routine quotidiana dei leader può aumentare la loro consapevolezza e presenza mentale.

Implementando queste tecniche, le organizzazioni possono **coltivare leader più consapevoli, empatici ed efficaci**, contribuendo a creare un ambiente di lavoro più positivo e produttivo.

I BENEFICI DI UNA POLITICA DI WELLNESS AZIENDALE

La **trasformazione del luogo di lavoro** da un ambiente stressante e poco coinvolgente a uno **spazio di crescita, benessere e produttività** non è solo un sogno, ma una realtà raggiungibile.

Attraverso l'implementazione delle strategie proposte, le aziende possono ottenere **risultati concreti e misurabili**.

Risultati misurabili

L'adozione di pratiche come il **Metodo OMM** ha portato a miglioramenti significativi:

- **Aumento della produttività del 21%**
- Riduzione dello stress percepito del 25,5%
- Miglioramento della capacità di rilassarsi del 102,5%
- Aumento della connessione con il proprio corpo del 39,5%
- Diminuzione del turnover e dei relativi costi (\$1.000 miliardi ogni anno globalmente)

Questi dati dimostrano che **investire nel benessere dei dipendenti** non è solo eticamente corretto, ma anche **economicamente vantaggioso**.

Numerose aziende hanno già intrapreso questo percorso di trasformazione con risultati sorprendenti, registrando:

Riduzione del turnover

Aumento dell'engagement dei dipendenti

Miglioramento della capacità di attrarre nuovi talenti

Un **caso emblematico** è quello di un'azienda globale di assicurazioni sanitarie che, dopo l'implementazione di programmi di mindfulness, ha riscontrato:

28% Riduzione dei livelli di stress

20% Miglioramento nella qualità del sonno

\$2.000 Ridotti dai costi sanitari dei dipendenti per persona



FARE IL PRIMO PASSO

Il momento di agire è ora.

In un mondo del lavoro sempre più complesso e sfidante, **le aziende che mettono al centro il benessere dei propri dipendenti sono quelle destinate a prosperare.**

Non si tratta solo di **migliorare i numeri**, ma di creare un ambiente in cui le persone possano davvero fiorire, esprimere il loro potenziale e sentirsi realizzate.

Ricorda: i manager hanno un impatto sulla salute mentale dei dipendenti pari a quello di un partner. Questo potere implica una grande responsabilità, ma anche **un'incredibile opportunità di fare la differenza.**

INIZIA OGGI STESSO:

STEP 1

Introduci la meditazione aziendale e il Metodo OMM

STEP 2

Sviluppa strategie di talent attraction basate sul benessere

STEP 3

Crea piani di retention personalizzati

STEP 4

Investi nell'autoconsapevolezza del management

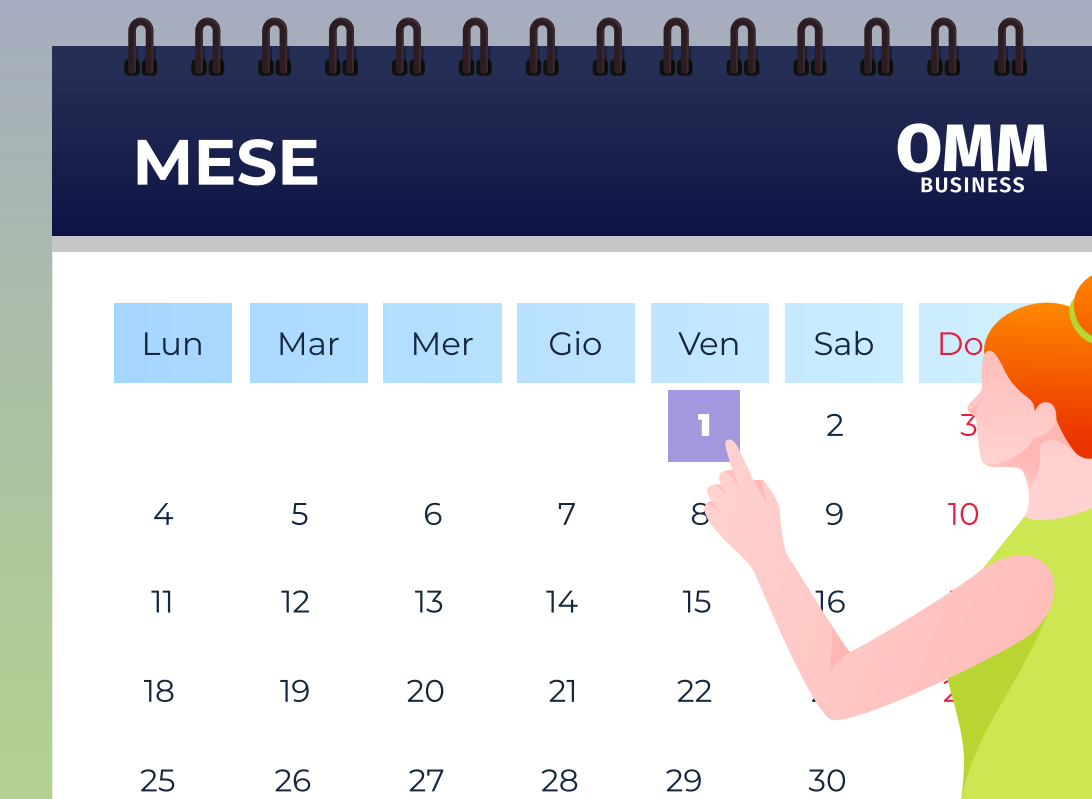
FARE IL PRIMO PASSO

Ogni passo in questa direzione è un investimento nel futuro della tua azienda e nel benessere dei vostri dipendenti.

Non aspettare che siano gli altri a guidare il cambiamento: fallo tu.

Il futuro del lavoro è nelle tue mani. Un futuro in cui **produttività e benessere vanno di pari passo**, in cui i talenti fioriscono e le aziende prosperano. Un futuro in cui il lavoro non è fonte di stress, ma di realizzazione.

Fai il primo passo oggi e preparati a raccogliere i frutti di un **ambiente di lavoro trasformato, più sano, più produttivo e più appagante per tutti.**



10:30 AM 11:00 AM
15:30 PM 17:30 PM

**SE NON LO HAI ANCORA FATTO,
PRENOTA SUBITO LA CONSULENZA
GRATUITA PER LA TUA AZIENDA**

[CLICCA PER PRENOTARLA SUBITO](#)

OMM
BUSINESS