

I 6 fattori cruciali per migliorare il benessere e la produttività dei lavoratori

Investire nel benessere e nella salute dei lavoratori significa investire nella salute e nel benessere dell'azienda: dipendenti soddisfatti sono dipendenti più felici, e dipendenti più felici sono dipendenti più propositivi, coinvolti e produttivi. Non è solo il buon senso a dirlo: secondo uno studio pubblicato dall'*Harvard Business Review*, un buon livello di soddisfazione vale, in media, un aumento della produttività aziendale del 31%, vendite del 37% più elevate e livelli di creatività tre volte superiori. Ma come ottenere tutto ciò? Aumentare i salari non basta. Fondamentale è la promozione di un modo di lavorare piacevole e salutare, creando condizioni e spazi in cui i dipendenti possano sentirsi appagati e stimolati.

Ecco sei fattori cruciali per migliorare il wellbeing e la produttività dei lavoratori:

- **LUCE**

Secondo uno studio condotto dall'American Society of Interior Design, il 68% dei dipendenti si lamenta delle condizioni di luce del proprio luogo di lavoro. Eppure, l'illuminazione dovrebbe essere uno dei primi elementi da prendere in considerazione durante la fase di progettazione di un ufficio. La quantità e la qualità di luce che assorbiamo ogni giorno ha infatti un enorme impatto sulla nostra salute fisica e mentale, nonché sui nostri livelli di concentrazione e produttività: lavorare in ambienti male illuminati può affaticare gli occhi e causare stress, stanchezza e mal di testa, riducendo in modo significativo il nostro grado di attenzione e performance. La soluzione ideale? Pura e semplice luce naturale. Niente di straordinario né costoso, ma il risvolto sulla salute dei lavoratori è incredibile: secondo uno studio condotto dal Dipartimento di Design e analisi ambientale di Cornell, i dipendenti seduti a meno di 10 piedi da una finestra riportano una riduzione dell'84% di affaticamento degli occhi, mal di testa e visione offuscata.

E c'è di più: la produttività aumenta del 2%, equivalente a un valore aggiuntivo di 100 milioni di dollari per ogni 100 lavoratori.

- **NATURA**

Creare uno spazio di lavoro green è essenziale per qualsiasi azienda desideri migliorare le prestazioni e la produttività dei propri dipendenti. Il contatto con la natura ha infatti un impatto notevole sul nostro benessere psicofisico: il verde rilassa, riduce lo stress e l'affaticamento, combatte la rabbia e favorisce lo sviluppo di emozioni positive come la stima di sé e l'autocontrollo. Effetti più che mai tangibili in un luogo chiuso come l'ufficio. Gli studi lo dimostrano: secondo lo Human Spaces Global Report inserire elementi naturali sul posto di lavoro aumenta la produttività del 6% e la creatività del 15%. E non solo: uno studio dell'Università di Harvard ha rilevato nei dipendenti immersi in spazi green prestazioni cognitive doppie rispetto a chi lavora in ambienti convenzionali. Benefici che le aziende più innovative non potevano ignorare. Il caso Apple è emblematico: il suo Apple Park, headquarter inaugurato nel 2017 nel cuore della Baia di San

Francisco, è avvolto da un enorme parco di 9000 alberi, con sentieri, prati, frutteti e stagni. Un rifugio naturale progettato per ispirare i dipendenti Apple stimolandone la creatività e la collaborazione, ha spiegato il CEO Tim Cook.

- **ARTE**

Il design dell'ufficio non è una scelta puramente estetica. Essere immersi nel bello può migliorare le prestazioni, l'umore e il benessere, oltre a rafforzare i legami interpersonali e stimolare la socialità.

Insomma, la distrazione sul lavoro non è sempre da biasimare: se è un'opera d'arte a catturare la nostra attenzione, gli effetti in termini di produttività sono solo positivi. Ne è convinto Craig Knight, esperto di psicologia degli ambienti di lavoro presso l'Università di Exeter e direttore del gruppo di ricerca IDR: "Si tende a optare per aree di lavoro spoglie e igienizzate, progettate per incoraggiare il personale a concentrarsi sul proprio lavoro evitando distrazioni", spiega. "Eppure, se arricchisci uno spazio le persone si sentono molto più felici e lavorano meglio: un ottimo modo per farlo è usare l'arte". I suoi studi lo confermano: i lavoratori in ambienti decorati da opere d'arte e piante risultano essere fino al 32% più produttivi rispetto a quelli in spazi spogli e funzionali. In più, ricerche dell'Università di Harvard confermano l'impatto dell'arte sulle interazioni sociali: la bellezza suscita una risposta emotiva, facilita la creazione di legami interpersonali e favorisce l'apprendimento. Non a caso, molte aziende di successo da anni investono nella bellezza. Deutsche Bank ha la più grande collezione artistica aziendale, con 60 000 opere in 900 uffici in tutto il mondo.

- **FOOD**

La scelta degli alimenti che consumiamo è fondamentale non solo per la nostra salute psicofisica, ma anche per mantenere alte le prestazioni e la produttività. Molteplici studi lo confermano: secondo un report del 2005 dell'Ufficio Internazionale del Lavoro (ILO), un regime alimentare

scorretto sul luogo di lavoro provoca un calo di produttività del 20%. La ragione è semplice: il nostro corpo converte quasi tutto ciò che mangiamo in glucosio, che fornisce al cervello l'energia necessaria al suo funzionamento. Quando è carente, facciamo fatica a concentrarci e la nostra attenzione va alla deriva. Fino a qui nulla di nuovo. Ciò che non tutti sanno è che diversi cibi vengono elaborati a ritmi diversi: alcuni alimenti rilasciano il glucosio rapidamente, fornendo una scarica di energia temporanea; altri danno energia in modo continuativo ma richiedono al nostro sistema digestivo di lavorare di più, riducendo i livelli di ossigeno nel cervello. Caratteristiche da tenere a mente ogni giorno per avere il massimo delle prestazioni in base al tipo di attività: i pasti consumati al lavoro dovrebbero essere non troppo abbondanti, facilmente digeribili, bilanciati e caratterizzati da un adeguato apporto idrico.

Di qui l'importanza di stabilire politiche nutrizionali aziendali, fornendo ai dipendenti proposte alimentari sane ed equilibrate durante tutto l'arco della giornata. È questo l'obiettivo di Me.nu, il food brand lanciato dalla rete italiana di spazi coworking Copernico. Ogni piatto è studiato da una nutrizionista per fornire il giusto mix di nutrienti: proposte funzionali, sane e bilanciate, pensate per nutrire al meglio il corpo e la mente dei lavoratori.

- **MOVIMENTO**

Non è una novità: rimanere seduti davanti alla scrivania tutto il giorno non giova alla salute. La sedentarietà raddoppia il rischio di insorgenza di malattie cardiache e diabete, favorisce l'obesità e aumenta la probabilità di sviluppare disturbi del metabolismo, depressione e ansia – miriadi di studi lo dimostrano.

Muoversi fa bene alla salute dei dipendenti, ma non solo. Migliora anche i loro livelli di performance e produttività: inserire brevi movimenti ed esercizi nel corso della giornata lavorativa può aumentare energia, impegno ed efficienza dei lavoratori, spiega lo scienziato dello sport Jack Groppe. Non c'è bisogno di andare in palestra: è sufficiente evitare di stare fermi per periodi prolungati e alzarsi spesso, sfruttando ogni momento buono per sgranchirsi le gambe. Persino una passeggiata in pausa pranzo può fare molto: secondo uno studio dell'Università di Stanford camminare stimola il pensiero divergente, aumentando la creatività fino all'81%. Non a caso, sempre più aziende stanno incoraggiando l'attività fisica sul posto di lavoro. Google non offre solo centri fitness in loco, ma anche più di 200 lezioni di ginnastica, bowling e persino piste da hockey. Il trend è sbarcato anche in Italia: la sede milanese della multinazionale americana Sas ha avviato il progetto "Lavoro, mangio e mi alleno", che permette ai dipendenti di sfruttare 200 metri quadri di palestra e usufruire di incontri con nutrizionisti, osteopati e personal trainer.

- **SOCIALITA'**

Le relazioni sociali sul posto di lavoro sono estremamente importanti per il benessere dei dipendenti. È più di un semplice andare d'accordo con i colleghi: in quanto essere umani,

desideriamo ardentemente il contatto e la connessione con gli altri individui. È interessante vedere come Abraham Maslow, psicologo statunitense, abbia incluso il bisogno di socialità e di appartenenza tra le esigenze basilari fondamentali che motivano il comportamento umano – proprio come il cibo, l'acqua e il sonno. Eppure, per la maggior parte dei dipendenti il lavoro e la socialità non sono concetti sovrapponibili: in ufficio i momenti di interazione umana sono spesso ridotti al minimo, per non parlare del totale isolamento di chi lavora da casa. Nulla di più sbagliato e controproducente. E' stato dimostrato che essere immersi in un contesto di relazioni sociali positive fa bene alla salute, contrasta l'insorgere di malattie e previene la morte prematura. Secondo uno studio redatto nel 2010 dall'Università di Cambridge, l'influenza delle relazioni sociali sulla mortalità è paragonabile a fattori di rischio come il fumo o il consumo di alcol, superando persino l'inattività fisica o l'obesità. Promuovere l'interazione umana sul posto di lavoro porta benefici anche alle aziende: relazioni sociali positive rafforzano l'employee retention e la produttività individuale e di gruppo, con un impatto positivo su comunità e profitti. La soluzione? Creare spazi di lavoro aperti e flessibili in cui i dipendenti possano muoversi e interagire. Massimizzare i momenti di scambio, ridurre al minimo l'isolamento da scrivania. E poi, incoraggiare una cultura di feedback proattivo che consideri i dipendenti nei processi decisionali. Così da rendere l'azienda una squadra e non più una piramide.

