



# Gympass

**Come essere un leader  
consapevole (mindful)  
sul posto di lavoro**

# Sommario

1. Introduzione .....	03
2. Perché l'attenzione consapevole (mindfulness) è fondamentale sul posto di lavoro? .....	04
3. Come incoraggiare l'attenzione consapevole sul posto di lavoro .....	10
4. Conclusione .....	14
5. Diventa un partner Gympass .....	15

# 1. Introduzione

L'attenzione consapevole (*mindfulness*) è diventata una delle espressioni più alla moda del decennio, e con delle giuste motivazioni. Non deve sorprendere che lo stress che sentiamo a causa del lavoro, della famiglia o delle responsabilità personali sia aumentato con il COVID-19. Tale incertezza è stata la forza trainante per motivare le persone a perseguire diverse strategie di benessere.

L'attenzione consapevole ha le sue origini dalla filosofia buddista e ha acquisito rilevanza nel mondo aziendale grazie al suo potenziale, per promuovere una relazione più responsabile, premurosa ed empatica con il lavoro. Non è mai stato così tanto importante incorporare i principi di una leadership consapevole, come oggi. Che si tratti di combattere l'ansia cronica o di stimolare un ambiente di lavoro più creativo e innovativo, i leader consapevoli

possono promuovere trasformazioni positive per se stessi e per i loro team nel loro insieme. Non esiste più quella valorizzazione degli stili di leadership obsoleti, come lo stereotipo di un leader autoritario, stressato, arrogante e maniaco del lavoro (*workaholic*). Sebbene sia chiaro che le caratteristiche che rendono un buon leader si sono evolute negli ultimi anni, non deve sorprendere che lo sviluppo di nuove competenze sia fondamentale. L'attenzione consapevole può promuovere una trasformazione considerevole sul posto di lavoro, aumentando la produttività e la resilienza in modo più proficuo.

Lo scopo di questo eBook è quello di presentare una panoramica semplice, ma efficace, per aiutarti a integrare l'attenzione consapevole, ovvero la *mindfulness*, al tuo stile di leadership e aiutare i dipendenti a percepirne i benefici sul posto di lavoro.



## 2. Perché l'attenzione consapevole (*mindfulness*) è fondamentale sul posto di lavoro?

L'attenzione consapevole è l'esperienza della coscienza senza giudizio. È uno stato e non un tratto, spesso promosso da certe pratiche o attività, come la meditazione, ma non è equivalente ad esse. La Mindfulness implica la consapevolezza che nasce dal prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente e senza giudizio.

Perché sembra che tutti la stiano praticando? E perché è diventata un tema così essenziale per le aziende? Sebbene le origini della mindfulness siano saldamente radicate nel Buddismo, la sua ascesa alla popolarità sembra essere il risultato dei molti benefici che le persone sperimentano dalla pratica. Principalmente in situazioni difficili, la mindfulness può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, aumentare l'intelligenza emotiva e migliorare la comunicazione sul posto di lavoro.





I professionisti del settore sanitario, educativo o finanziario che adottano le pratiche consapevoli cercano gli stessi benefici: aumentare la consapevolezza e la concentrazione per le attività quotidiane e le decisioni importanti. Quando questo accade, i dipendenti prestano attenzione agli standard dannosi e aiutano a costruire un ambiente empatico, ovunque si trovino. La leadership consapevole non significa promuovere una leadership individualistica, bensì creare un senso di collettività che valorizzi le relazioni con le altre persone.

Invece di promuovere solo abitudini consapevoli sul lavoro, facciamo un passo indietro e proviamo a capire quando la pratica diventa più una necessità che un semplice desiderio. La salute mentale è da tempo un tema caldo, soprattutto negli ambienti aziendali. Tuttavia, quando si tratta di qualcosa di così comune nel mondo aziendale come l'ansia, è necessario un comportamento più attento affinché i leader possano identificare, condividere suggerimenti e adottare un atteggiamento consapevole.

### Segni di un dipendente ansioso:

- ▶ Difficoltà a mantenere un bell'aspetto e di conseguenza vestirsi in modo appropriato al lavoro
- ▶ Cambiamenti di umore e comportamenti anormali
- ▶ Diversi episodi di irritazione, rabbia o estrema frustrazione
- ▶ Richieste di maggior tempo libero
- ▶ Cambiamenti dietetici radicali
- ▶ Comportamenti dannosi per il sonno
- ▶ Momenti di confusione o incapacità di risolvere un problema
- ▶ Preoccupazioni inutili, anche con problemi minori
- ▶ Basso livello di produttività
- ▶ Poco incline a situazioni sociali
- ▶ Abusi di droghe, alcol o altre abitudini distruttive



Morra Arons-Mele, conduttrice del *podcast* [The Anxious Achiever](#) (Il realizzatore ansioso) sulla salute mentale sul posto di lavoro, afferma che: *“la paura della vulnerabilità che sentiamo è normale. L'importante è capire cosa la scatena nelle persone e come reagire”*.

Non è facile controllare l'ansia, ma possiamo imparare a gestirla strutturando un sistema di supporto focalizzato sulle soluzioni disponibili. Tale tecnica rende più facile per le persone superare l'idea che l'ansia sia sempre una debolezza, mettendoci in prima linea e controllando le nostre reazioni.

Arons-Mele rafforza tale affermazione: *“Le persone che capiscono cosa le motiva e le mobilita possono essere leader più efficaci. Il processo di gestione dell'ansia può rendere un leader più forte e più empatico”*.

Sebbene possa sembrare difficile praticare la mindfulness nell'ambiente aziendale, i suoi benefici non sono mai stati così evidenti. *“Le nostre menti sono spesso distratte da quello che è considerato urgente e siamo così preoccupati per ieri e domani che non siamo più in grado di raggiungere l'eccellenza nella leadership nel presente”*, dichiara Janice Marturano, fondatrice e direttrice esecutiva dell'*Institute for Mindful Leadership*. Essere attenti e aperti a nuove informazioni ci aiuta a sviluppare una comprensione più chiara del contesto e dei modi alternativi per affrontare le situazioni difficili. *“In qualità di leader, siamo responsabili nella creazione di ambienti in cui i nostri colleghi siano nutriti e stimolati, le nostre organizzazioni si rinnovino e prosperino e le nostre comunità siano rispettate e supportate”*, afferma.

### Come si presenta la leadership consapevole:

- ▶ Autentica, emotivamente intelligente, cosciente di sé e intuitiva
- ▶ Sa come bilanciare e seguire il cuore e la mente
- ▶ È capace di prendere decisioni efficaci
- ▶ Cerca di capire se stessa per affrontare gli altri
- ▶ Presenta soluzioni oggettive e pratiche per il lavoro, siano esse mediazioni individuali, dinamiche di gruppo o progetti autonomi

Le ricerche mostrano come una leadership consapevole impatta sui cambiamenti significativi nei processi mentali delle persone. L'attenzione consapevole significa essere in sintonia con le richieste odierne per evitare difficoltà future, significa avvicinarsi a chi è già leader e cercare di migliorare intenzionalmente.

Le ricompense per questi sforzi sono eccezionali. L'adozione di uno stile di leadership consapevole ti aiuterà a costruire in azienda l'intelligenza emotiva e le relazioni empatiche. Tra i tanti altri vantaggi trovi:



#### Più chiarezza

Essere consapevoli dei propri pensieri e concentrarsi su ciò che conta in ogni momento, fornisce maggiore chiarezza nelle interazioni quotidiane. In molte situazioni, le decisioni prese impulsivamente non sono efficaci per l'azienda rispetto a quelle che vengono analizzate da un punto di vista più chiaro. La leadership consapevole affronta le sfide con compostezza, in modo che le soluzioni siano identificate in modo chiaro e supportino il raggiungimento di risultati efficaci, promuovendo così la fiducia tra i dipendenti e il loro leader.





### Più creatività

Le possibilità di trovare una soluzione migliore e più creativa sono maggiori, quando la persona può concentrarsi sul compito da svolgere. La mancanza di distrazioni e pensieri sparsi, consente alle persone di porre tutta la loro attenzione sull'attività e sul proprio potenziale. Quando un leader comprende l'importanza dell'attenzione consapevole per aumentare la creatività, l'intera organizzazione ne trae vantaggio.



### Più soddisfazione

Le ricerche mostrano che quando si presenta una situazione difficile sul lavoro, un dipendente attento la vede in una luce positiva, piuttosto che semplicemente reagire e giudicare quel che sta accadendo immediatamente. Questo è il motivo per cui l'attenzione consapevole può anche essere correlata alla soddisfazione sul lavoro. Aumenta il comportamento intenzionale che è compatibile con i bisogni e i valori dell'individuo.



### Più attenzione

La leadership consapevole è direttamente associata a una maggiore produttività e concentrazione. Manager e team tendono ad agire con maggiore prontezza per affrontare eventi interni ed esterni. Essere più consapevoli di quello che fa il team favorisce la libertà di pensiero e la connessione con gli incarichi. In cambio, promuove comportamenti più professionali.



### Più impegno

Poiché le pratiche della mindfulness aiutano a ridurre la sensazione di esaurimento (burnout), il coinvolgimento dei dipendenti generalmente aumenta. I dipendenti sono più propensi a investire nelle carriere e nell'impegno, a patto che si sentano coinvolti con l'azienda. Questo cambiamento porta direttamente a un minor turnover e a comportamenti più allineati alla cultura aziendale. In tale caso, il coinvolgimento dei dipendenti può e deve essere collegato all'attenzione consapevole, poiché questi tipi di programmi possono consentire alle aziende di combattere i sintomi del burnout e incoraggiare un maggiore senso di impegno.



# Casi di successo



### 3. Come incoraggiare l'attenzione consapevole sul posto di lavoro

Non si tratta di riunire il proprio team con una videochiamata per meditare un'ora insieme o dire loro di respirare profondamente durante le situazioni difficili. Incoraggiare le abitudini di attenzione consapevole e essere un leader consapevole, richiede di dare l'esempio e impegnare la mente su una cosa alla volta con la concentrazione e l'attenzione necessaria. Tale stato può essere raggiunto in molti modi diversi:



# Inizia con le basi



## Interpreta il tuo comportamento

Rifletti sui fatti del passato che sono stati particolarmente stressanti e considera la tua reazione a ciascuno di essi. L'attenzione consapevole è lo strumento ideale per aiutarti a sviluppare una migliore comprensione dei tuoi pensieri e sentimenti, per sviluppare la tua capacità di gestire quelle reazioni. Se potessi scegliere tra l'essere stressato, evitare il problema o prenderti il tempo per analizzarlo, quale atteggiamento ti farebbe sentire meglio?

## Presta attenzione ai segnali del tuo corpo

Presta la massima attenzione al fatto che il corpo reagisce fisicamente allo stress e impara a riconoscere le reazioni sotto forma di dolori muscolari, insonnia, fame o sbalzi di energia durante il giorno. [Secondo Lillian Daniels Secondo Lillian Daniels](#), specialista del benessere fondatrice del The Happy Knee, la pratica della mindfulness aiuta a calmare e a diminuire la propria frequenza cardiaca. Inoltre, è collegata all'abbassamento della pressione sanguigna, alla diminuzione dei livelli di cortisolo e alla promozione di una mente chiara e rilassata per affrontare i problemi sul posto di lavoro.

## Fai una pausa e fai un respiro profondo

L'attenzione consapevole, praticata attraverso la pazienza, è uno dei migliori strumenti per [eliminare l'ansia in tempo reale](#) e le risposte allo stress fisico. Invece di reagire immediatamente alle situazioni, prenditi del tempo per pensare. Fai una pausa, guardale da un punto di vista diverso, respira e solo allora procedi.



# Sii l'esempio



## Riempi una pausa

Quando fai una pausa, sia perché è ora di farlo o semplicemente perché ne senti il bisogno, dedica qualche minuto per prestare attenzione a quello che ti passa per la mente e a quel che senti. Riconosci che passerà, ma inizia a imparare da esso.

## Muoviti pienamente consapevole

Muovere il corpo consapevolmente può fare una grande differenza nel modo in cui lavori. Ciò implica la percezione dei movimenti che il tuo corpo produce, la sensazione dei tuoi piedi a terra, la velocità che guadagni o perdi. Tali semplici osservazioni possono fare la differenza.

## Nutriti pienamente consapevole

Potresti non averlo mai notato, ma ogni volta che ti senti ansioso, smetti di masticare correttamente e ciò influisce sulla digestione e sulla sensazione di fame. Può sembrare ovvio, ma smetti di guardare gli schermi o persino di ascoltare musica durante i pasti. Prova ad iniziare ad assaggiare il cibo e nota quando sei soddisfatto. La piacevole esperienza non solo ti farà provare più gratitudine per i tuoi pasti, ma cambierà anche i tuoi livelli di energia.

## Lavora pienamente consapevole

Ogni volta che smetti di prestare attenzione alle tue attività o alle riunioni, è un segno che il tuo corpo ha bisogno di meno distrazioni. Svolgere un'attività alla volta può diminuire la sensazione di pressione e aiutarti a ottenere risultati migliori. Tuttavia, sarai più consapevole di te stesso, e questo è il massimo dell'attenzione consapevole.

# Promuovi la nuova cultura



## Pratica l'attenzione consapevole con gli altri

La Mindfulness può essere praticata individualmente o in gruppo. Assegna un determinato momento della giornata nel quale tu e i tuoi colleghi possiate condividere i vostri pensieri, esperienze e sentimenti attuali. Si tratta di un modo semplice e senza sforzo di convincere la gente ad agire e parlare consapevolmente.

## Rafforza l'importanza

Incentivare l'attenzione consapevole sul posto di lavoro è un ottimo modo per dimostrare che ci tieni. Pertanto, non vergognarti di condividere con i tuoi dipendenti le tue scoperte sulle attività per il benessere, le piattaforme, le note e i suggerimenti su come gestire la loro presenza mentale durante il giorno e dai loro l'opportunità di parlare dei propri desideri, preoccupazioni e bisogni.

## Condividi i risultati della cultura dell'attenzione consapevole

La comunicazione interna è essenziale per diffondere informazioni sull'attenzione consapevole e convincere i dipendenti ad adottarla. La creazione di una cultura dell'attenzione consapevole non richiede solo la pratica, ma anche la dimostrazione di risultati positivi. Incoraggia il tuo team a condividere sviluppi, apprendimenti e persino difficoltà delle loro giornate per diventare felici, produttivi e consapevoli.

## 4. Conclusione

Agire pienamente in consapevolezza è l'esercizio per domare le nostre menti, spostando la nostra attenzione su azioni reali, oggettive e presenti. Osservando attentamente gli atteggiamenti esistenti, possiamo imparare a trasformarli in pensieri positivi, invece di concentrarci su quanto siamo esausti o annoiati. Quando un leader agisce con attenzione consapevole, l'apprezzamento dei piccoli risultati diventa frequente e naturale. Questo migliora l'efficienza del processo decisionale, aggiunge presenza, impegno e intelligenza emotiva al team e, in ultima analisi, all'organizzazione nel suo insieme. L'attenzione consapevole è una tripla vittoria: per i leader, i dipendenti e le aziende.





## 5. Diventa un partner Gympass

Contattaci cliccando [QUI](#).

[site.gympass.com/it/companies](https://site.gympass.com/it/companies)



# Gympass

[site.gympass.com/it/companies](https://site.gympass.com/it/companies)