

#### Sintesi

I benefici della meditazione per te e i tuoi dipendenti, e come aiutarli a sviluppare una routine di pratica costante:





Perché, all'improvviso, la meditazione è così popolare?

I vantaggi per te e i tuoi dipendenti di praticare con costanza

Alcuni semplici suggerimenti per aiutare i tuoi dipendenti a migliorare la loro esperienza

# Meditazione: all'improvviso ne parlano tutti, e per ottime ragioni

Non c'è niente di magico nella mindfulness o nella meditazione. È una pratica che esiste da migliaia di anni, a beneficio di persone di ogni estrazione sociale e credo. Combina percorsi fisici e spirituali e, se integrata nella routine quotidiana, è <u>ormai comprovato da</u> tempo che la meditazione contribuisce a ridurre lo stress mentale ed emotivo, migliorare la concentrazione e mitigare persino alcuni sintomi delle malattie.

La società contemporanea, che esige costantemente concentrazione e prestazioni sempre maggiori, ha ovviamente portato a <u>un'era di ansia.</u> Già questo spiega molti dei motivi per cui la meditazione sia diventata una pratica tanto diffusa. Secondo il CDC, il 14% dei nordamericani medita.

Infatti, la meditazione è diventata quasi obbligatoria per affrontare la pressione che si ritrova costretto a superare chiunque abbia obiettivi e aspirazioni ambiziosi, magari in campi che richiedono prestazioni apparentemente sovrumane. Ecco perché gli atleti d'élite hanno trasformato la meditazione in una parte essenziale della loro routine di allenamento. In breve, la stessa pratica presa in prestito dalle filosofie della nonviolenza si è rivelata sorprendentemente utile per navigare le acque frenetiche della nostra società, caratterizzata da livelli molto elevati di ansia, multitasking e pressione.

Uno studio empirico ha scoperto che i dipendenti che meditano regolarmente tendono a <u>essere meglio preparati ad apprendere in autonomia,</u> e che la pratica ha un'influenza diretta sull'innovazione organizzativa e sulle prestazioni di un'azienda. Secondo Project Meditation, <u>uno stabilimento chimico statunitense</u> ha pubblicato questi risultati tre anni dopo aver implementato la meditazione come pratica per i propri dipendenti:







riduzione dell'assenteismo

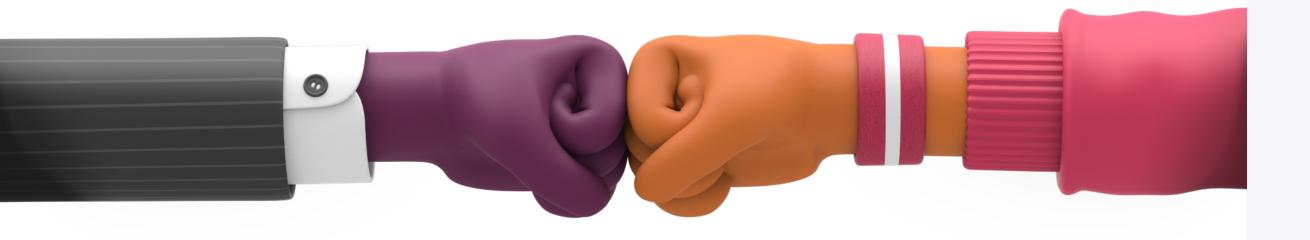
incremento della produttività

riduzione degli infortuni sul lavoro

Tuttavia è solo di recente che la meditazione e la sua cugina di primo grado, la mindfulness, sono passate in prima linea tra gli strumenti presi in considerazione dai responsabili HR e del benessere per ridurre e persino prevenire stress, ansia e burnout tra i dipendenti, nonché migliorarne l'adattabilità, l'agilità e le prestazioni.

Sì, potremmo anche essere quasi fuori dal tunnel del Covid-19, visto come sempre più datori di lavoro hanno cominciato a riaprire gli uffici e le autorità sanitarie stanno allentando sempre più le restrizioni in merito a distanziamento sociale e viaggi. Ma una quota significativa di dipendenti afferma di essere già in burnout. Uno studio condotto a fine 2020 da Spring Health e The Harris Poll ha concluso che il 76% dei dipendenti statunitensi <u>è in burnout</u>, mentre molti altri sono in preda ad ansia e stress a causa del ritorno imminente sul posto di lavoro e delle conseguenti aspettative che i loro datori potrebbero avere una volta ricominciato in presenza.

Queste paure e queste preoccupazioni si stanno fondendo con un'altra tendenza dei dipendenti: il desiderio di un approccio più olistico e preventivo al benessere, ai benefit per la salute e agli strumenti e i programmi per nutrire e fornire supporto a tutti e tre i regni dell'esperienza umana, ossia quello mentale o psicologico, quello fisico e quello emotivo o sociale.



### Di cosa stiamo parlando esattamente?

La meditazione è un mezzo per trasformare la mente in modo silenzioso e quasi senza sforzo. È una miscela di tecniche che incoraggiano e sviluppano la concentrazione per generare presenza, chiarezza, positività emotiva e una limpida prospettiva della realtà. Quando ci sembra di perdere il controllo su quello che ci succede, o facciamo fatica ad affrontare anche solo le piccole sfide della vita, la meditazione può aiutarci ad assumerci la responsabilità del nostro stato d'animo. Allo stesso tempo, ispira e permette di coltivare emozioni e comportamenti più positivi.

Una delle generazioni più ansiose di sempre sta rimodellando la meditazione per trasformarla in uno stile di vita. Esperienze di questo tipo possono promuovere una profonda trasformazione dei nostri sistemi di riferimento personali, professionali e spirituali, portando a una nuova comprensione del ruolo che ricopriamo nel mondo, che sia a casa, nella comunità o al lavoro.

La meditazione è molto più di una semplice moda: è un modo eccellente per i tuoi dipendenti di prendersi cura di sé stessi e, così facendo, contribuire a prendersi cura dell'organizzazione di cui fanno parte.

## I vantaggi di una pratica costante, per i tuoi dipendenti e per te

La meditazione non si basa sulla capacità di spegnere la mente e impedire ai pensieri di formarsi. Una cosa del genere non è semplicemente possibile. Piuttosto, con la giusta tecnica e un pizzico di perseveranza, la meditazione aiuta a migliorare la funzione cerebrale, ridurre stress e ansia. aumentare la longevità. <u>rinforzare il sistema immunitario e</u> potenziare le esperienze positive.

E la pletora di benefici offerti dalla meditazione non è solo sperimentata dal praticante, ma anche dai team e dai gruppi di cui fa parte. Ha senso quindi che <u>le aziende abbiano introdotto la</u> meditazione nelle agende dei propri dipendenti per aiutarli a liberarsi dello stress e migliorare la cura di sé, spesso come parte di altri metodi per coltivare la mindfulness. L'impatto positivo sul business è evidente.



Ecco quattro esempi dei benefici che la meditazione offre a livello individuale e che si traducono in un vantaggio per l'intera azienda:



#### MIGLIOR CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Alcuni stili di meditazione possono aiutare le persone a sviluppare una comprensione più solida di sé stesse e di come si relazionano con coloro che le circondano. Sul posto di lavoro, è fondamentale che i dipendenti siano in grado di identificare i pensieri malsani che possono creare effetti dannosi o controproducenti, o che possono influenzare negativamente le prestazioni dei team, delle linee produttive o persino dell'azienda intera.

Quando un dipendente diventa più consapevole dei propri pensieri e di come questi influenzano le proprie abitudini e il proprio modo di interagire con gli altri, ha il potere di <u>iniziare a</u> creare modelli costruttivi.

Sul posto di lavoro, una maggiore consapevolezza di sé può ridurre gli attriti e migliorare la comunicazione, l'agilità e le prestazioni di individui e team.



#### MAGGIORE ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE

Proprio come nel caso del sollevamento pesi o dell'allenamento per una maratona, praticare costantemente la meditazione basata sulla concentrazione e il controllo dell'attenzione aumenta <u>la forza e la resistenza mentale ed emotiva.</u> Quando lavorano, sia a casa che in ufficio, i dipendenti che si impegnano regolarmente per mantenere la concentrazione su un compito, e cercano di farlo per periodi più lunghi, tendono a ricordarne i dettagli meglio dei loro colleghi che non praticano la meditazione.

Secondo gli studi, la meditazione è così potente che può persino invertire gli schemi cerebrali che ci portano a vagare col pensiero e che generano preoccupazioni e scarsa concentrazione.

Sul posto di lavoro, la capacità di concentrare l'attenzione su un'attività e mantenerla per periodi più lunghi aiuta a portare a termine i progetti più velocemente, con maggiore precisione e con meno iterazioni.



#### PIÙ GENTILEZZA ED EMPATIA

Una forma di meditazione, quella incentrata sulla gentilezza, inizia con lo sviluppo di pensieri e sentimenti gentili verso sé stessi. Quindi, il praticante inizia a rivolgere pensieri simili e a usare la stessa empatia verso chi conosce, inclusi i colleghi, i responsabili e i dirigenti, per raggiungere infine il resto del mondo. Non si tratta di una pratica riservata ai monaci; chiunque può e dovrebbe provarla.

Attraverso la meditazione basata sulla gentilezza, le persone possono imparare a estendere forme genuine di gentilezza e perdono verso gli altri: prima agli amici, poi ai conoscenti e ai colleghi e infine anche ai rivali.

Sul posto di lavoro, questo tipo di empatia è in grado di trasformare le dinamiche e il coinvolgimento del team, migliorandone le prestazioni.



#### **BENEFICI IMMEDIATI**

La meditazione porta a <u>benefici</u> molto rapidi, spesso non appena le persone iniziano a prendere in considerazione più da vicino i propri pensieri. Oltre al senso di calma e alla pace mentale, <u>secondo gli studi</u> le persone che meditano fanno presto esperienza di un altro miglioramento consapevole in un'area fondamentale per l'ambiente lavorativo moderno: sperimentano infatti una comprovata riduzione dei pregiudizi internalizzati connessi a razza ed età.

Sul posto di lavoro, l'impatto immediato che la meditazione ha sulla vita dei dipendenti significa che la tua azienda potrà godere dei benefici connessi prima piuttosto che dopo.

5 semplici consigli per aiutare i dipendenti a migliorare la loro esperienza con la meditazione

Benché le persone possano accedere a una varietà di libri, corsi, video e podcast per imparare come meditare, la parte più impegnativa della pratica è semplicemente renderla un'abitudine quotidiana. Proprio come mangiare sano, dormire bene e fare esercizio regolarmente, la meditazione è una routine acquisita.

Gympass offre ai dipendenti l'accesso ad app premium, come Calm e Sworkit, che li aiutino nella loro pratica di meditazione. Offriamo anche guide, articoli ed e-book per incoraggiare e coinvolgere i dipendenti a diventare più consapevoli. Con alcuni semplici suggerimenti e trucchi, qualsiasi tuo dipendente può iniziare ovunque si trovi e in qualunque momento.

I contenuti e il supporto giusti possono fare la differenza.



Abbiamo raccolto cinque suggerimenti dai nostri contenuti per i dipendenti per illustrare come Gympass aiuta a coinvolgere le persone, eliminare la confusione e lo scetticismo sulla meditazione e aiutare chiunque a stabilire facilmente una routine costante di pratica.



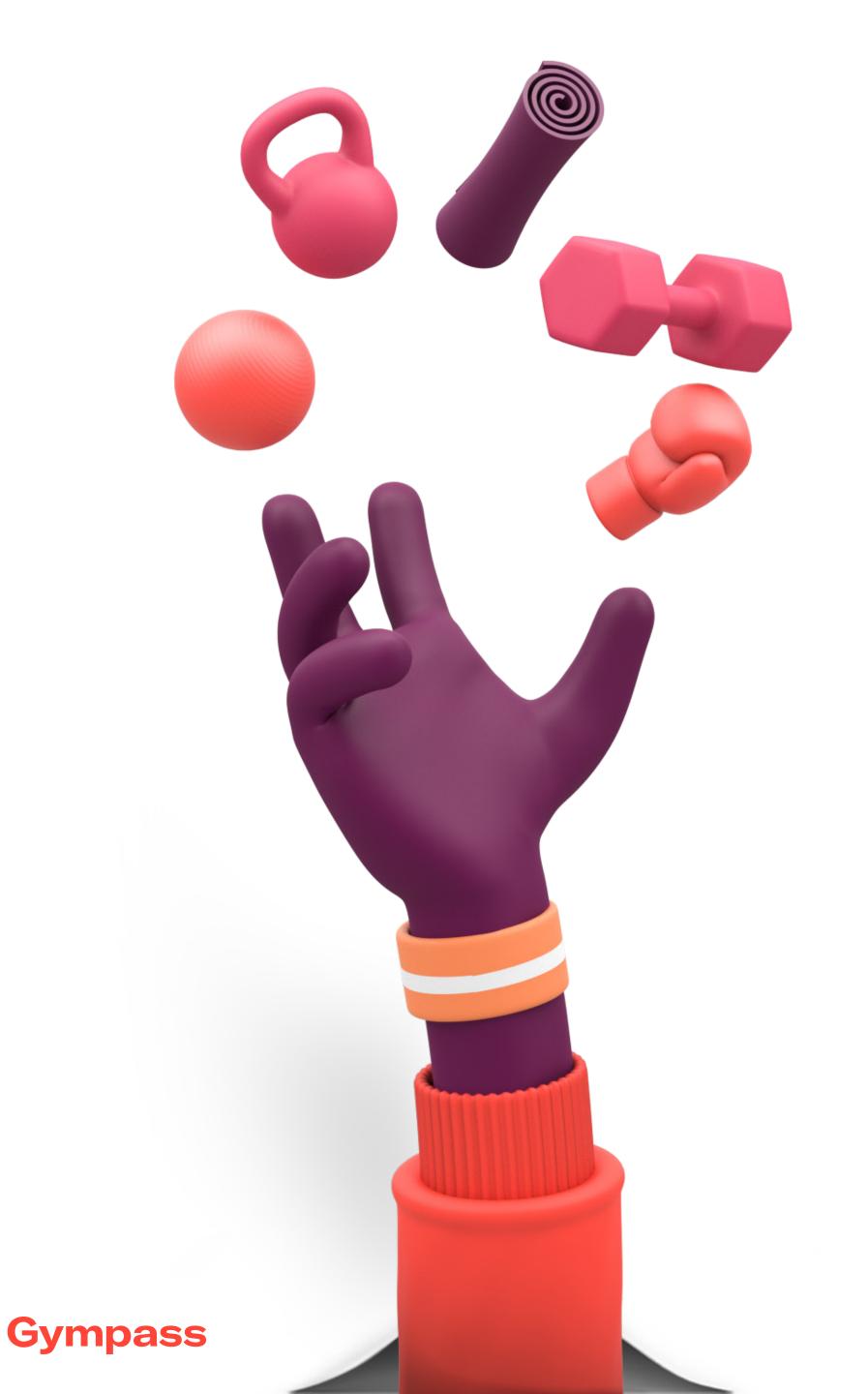


#### 1. SCEGLI UN MOMENTO E UN LUOGO PER MEDITARE E NON CAMBIARLI

Scegli una stanza o uno spazio specifico dove praticare. Meditare sempre nello stesso ambiente ti aiuterà a metterti a tuo agio e a entrare nello stato mentale necessario per praticare con maggiore facilità. Mantenere il posto pulito e ordinato contribuirà a rendere il tuo momento di pratica speciale. Crea un ambiente che contribuisca a creare un senso di relax aggiungendo profumi, colori e suoni.

Inoltre, ricorda che la routine è essenziale e che uno dei principali ostacoli alla meditazione è trovare il tempo per praticarla in modo costante, ogni giorno. Quando i principianti sentono che, quando meditano, sono sopraffatti da un gran numero di pensieri, è sempre meglio non arrendersi e provare a continuare con la pratica, se possibile. All'inizio, potresti dover riorganizzare la tua giornata. Quindi considera la possibilità di svegliarti prima, ridurre il tempo passato davanti allo schermo o dedicare 10 minuti della tua pausa pranzo esclusivamente alla meditazione. Il tempo richiesto dalla meditazione è pochissimo, se si considerano i benefici che si ricevono in cambio. Nel tempo, la meditazione cambierà la tua prospettiva e ti permetterà di controllare meglio come scegli di trascorrere il tuo tempo.





#### 3. INIZIA IN MODO SEMPLICE E COSTRUISCI GRADUALMENTE LA TUA PRATICA

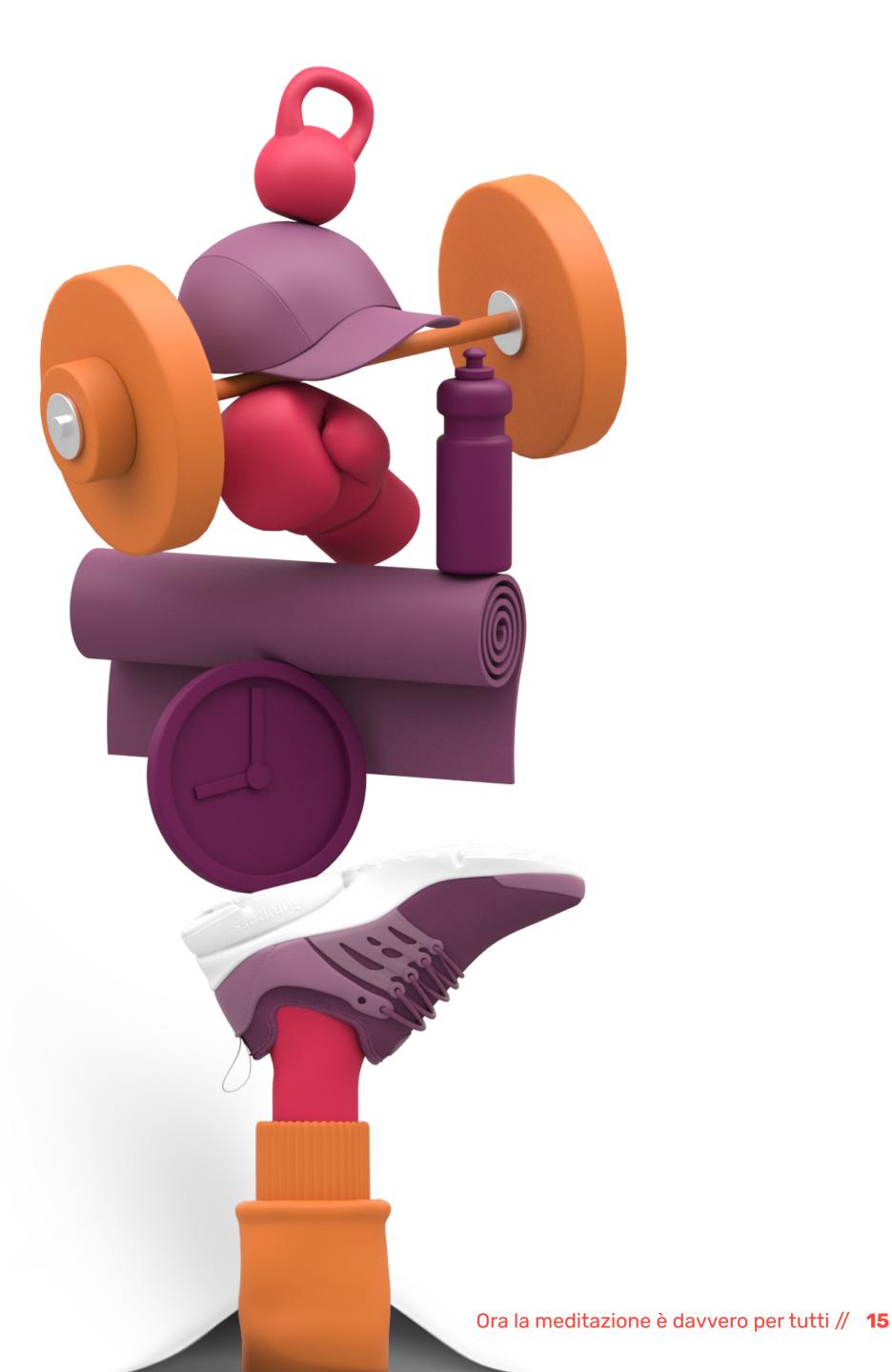
La meditazione è una pratica basata sull'umiltà. Ci vuole tempo e fatica per costruire una routine costante. Alcune posizioni, tecniche di respirazione o periodi di pratica potrebbero sembrare molto impegnativi all'inizio. Ricordati che il viaggio è più importante della destinazione.

Se sei un principiante, costruisci la tua pratica nel tempo: imposta un timer e inizia con sessioni di due minuti. Aumenta gradualmente, incrementando di un minuto alla volta, fino a completare sessioni da cinque, 10 e infine 15 minuti. Continua a metterti alla prova finché non raggiungi il punto in cui pensi che la meditazione sia ben integrata nella tua vita.

#### 4. SII PAZIENTE: ALCUNI GIORNI SARANNO PIÙ FACILI DI **ALTRI**

La meditazione consiste nell'imparare a trattarsi con gentilezza, indipendentemente da ciò che si sperimenta in un dato momento. Proprio come con l'esercizio fisico, alcuni giorni ti sentirai più a tuo agio di altri. Molti fattori possono influenzare i tuoi risultati, come la qualità del tuo sonno, la tua dieta attuale e la quantità di stress che stai sopportando.

Riconoscere le proprie emozioni e accettare di star avendo un momento no non significa rovinare la pratica. Anzi, è un passaggio cruciale nel processo. <u>La meditazione permette di</u> portare in superficie sia i sentimenti buoni che le emozioni dannose, quindi trascorrere del tempo seduti con i propri pensieri ti aiuterà a riconoscerli meglio. Non dimenticare di prenderti un momento per ringraziarti per la cura che ti stai riservando e congratularti dello sforzo che hai fatto per meditare.



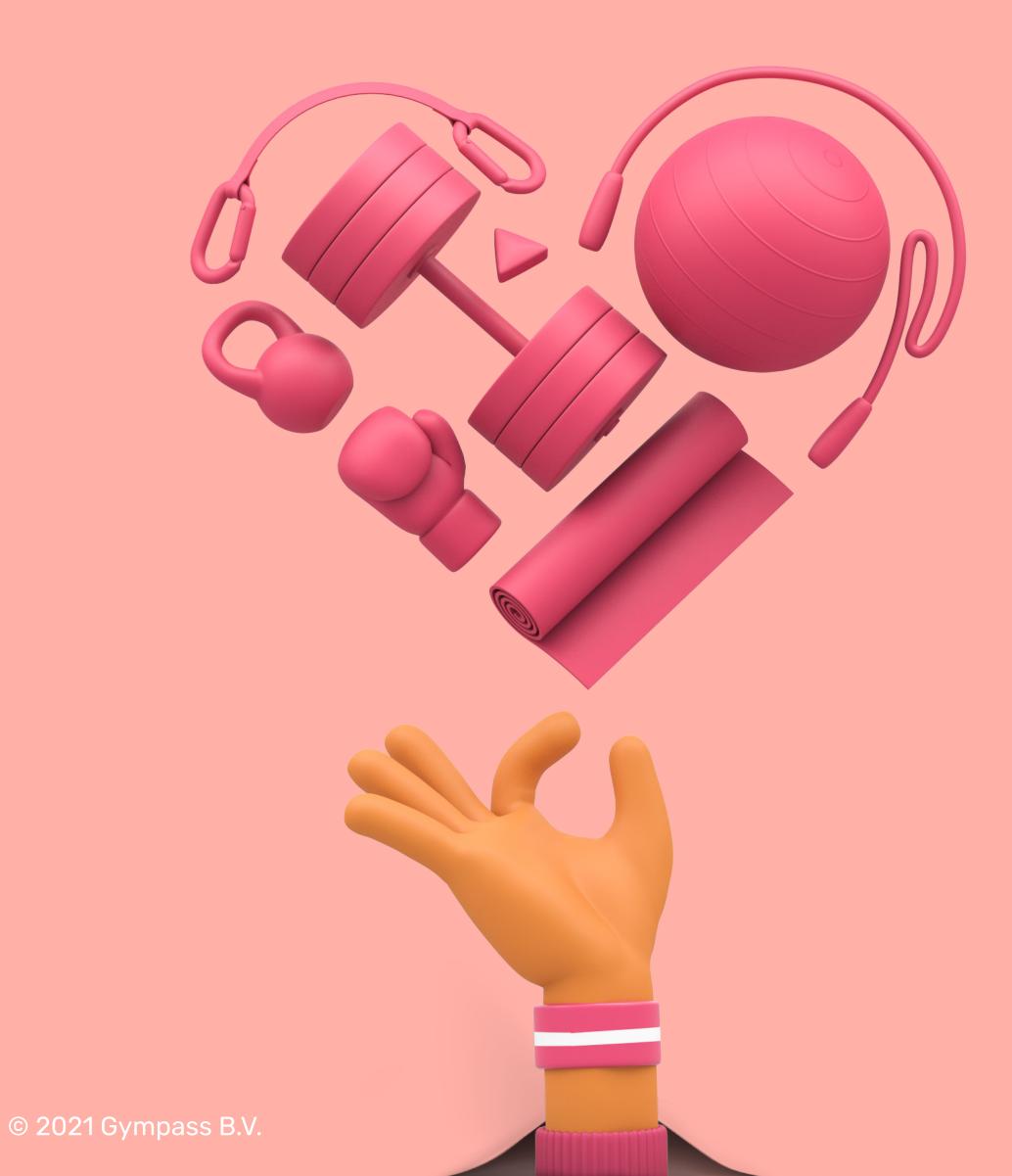


#### 5. ACCOGLI LA TECNOLOGIA

A volte non c'è nulla di male ad approfittare di un aiuto extra. La meditazione è diventata così popolare che le aziende e le persone di tutto il mondo hanno iniziato a sviluppare soluzioni, strumenti e piattaforme per incoraggiare gli altri a meditare di più. Se non sai bene da dove cominciare, prova a utilizzare un'app o una lezione online come guida: Gympass dispone di una serie di opzioni per livelli e interessi diversi, incluse sessioni lunghe o brevi, suoni della natura o spirituali e meditazioni guidate.

Prenderti maggiore cura dei tuoi bisogni e trasformare la meditazione in una priorità per la tua salute dipende da te, ma Gympass è più che felice di darti una mano.

### Gympass



Gympass è la piattaforma dedicata al benessere aziendale più completa al mondo, con una strategia orientata ai risultati e piani inclusivi per soddisfare le esigenze di tutti i dipendenti.

Scopri di più sulla nostra missione per reinventare il benessere e renderlo universale, coinvolgente e accessibile per qualsiasi team.

Scopri di più