

Ora la parola chiave è “decelerare”

In azienda si fa yoga

Welfare. Ratti e Mantero realtà apripista nel Comasco
Corsi offerti ai dipendenti in pausa pranzo o extra time
Decine di iscritti: «Aiuta a gestire meglio lo stress»

LAURA MOSCA

Il tappetino steso nel parco dell'azienda, all'ora giusta, la mattina presto prima che tutto cominci o dopo le 18, quando il sole comincia a calare e i dipendenti si sono trasformati in aspiranti yogi. Accade alla Ratti e alla Mantero Seta, due aziende storiche del distretto tessile comasco.

Decelerare è la parola chiave scelta da Lucia Mantero, responsabile dell'area prodotto donna per Mantero Seta. Ed il concetto ha fatto centro: 60 persone coinvolte, su un progetto di benessere aziendale che ha messo in campo tre settimane di yoga, offerte ai propri colleghi. Dal marketing, alla produzione, passando per gli uffici amministrativi, l'area vendite e pure creativa, la proposta di welfare è stata accolta con entusiasmo. «Tanto che siamo stati costretti a raddoppiare le lezioni di yoga giornaliera e a distribuirle su cinque giorni alla settimana – racconta Lucia – perché tutti potessero accedervi».

La partecipazione

Alla Ratti lo yoga è di casa dallo scorso giugno, anche qui l'azienda offre un corso ai dipendenti,

il mercoledì con due opzioni di orario, la pausa pranzo o nel tardo pomeriggio post lavoro. Hanno aderito alla proposta 70 persone, si fa lezione all'aperto in una zona ombreggiata nel parco che circonda lo stabilimento di Guanzate (quando farà freddo è già previsto di spostarsi all'interno).

Lo yoga in ufficio è ormai una tendenza che molte aziende hanno introdotto per far star bene i propri lavoratori e aiutarli a gestire lo stress giornaliero. Esistono proprio dei pacchetti, realizzati da insegnanti professionisti, per sperimentare la disciplina sul luogo di lavoro. Una pratica che nelle imprese orientali è diffusa da anni, e da qualche tempo si è imposta in Occi-

dente, negli Usa in particolare, in virtù dei benefici dal punto di vista psico-fisico.

Nel settore del benessere aziendale giganti come Google hanno fatto da apripista, prevedendo l'obbligo, nel monte ore giornaliero del dipendente, di concedersi spazi e tempi da dedicare a se stessi, all'attività fisica o semplicemente allo svuotare la mente, per migliorare le performance di efficienza e creatività di ognuno.

Gli obiettivi

In Italia piccoli ma significativi passi in quest'ottica si stanno facendo. «E da mesi che con l'ufficio Risorse umane pensiamo a questo progetto – continua Lucia Mantero – Abbiamo voluto realizzarlo nel periodo estivo, nelle tre settimane di luglio appena concluse, per sfruttare il pratone che circonda la nostra azienda». L'obiettivo è stato quello di lavorare sulla lentezza e per migliorare la gestione dello stress. «In questi anni la nostra realtà imprenditoriale ha cambiato pelle, sono cambiati i processi e la loro modalità di sviluppo, spesso frenetica, che ci porta a essere sempre allerta. Ci vengono chieste capacità di reazione e di esecuzione sempre più veloci. Ci è piaciuta l'idea di offrire, a chi lo volesse, uno strumento per lavorare su se stessi e per ritrovare un rifugio, dove ricaricarsi e prendere le distanze dallo stress quotidiano. Trovarci la sera, tutti in cerchio, a praticare yoga, guardandoci negli occhi, è stata anche un'immensa lezione di mettersi in gioco e di coesione aziendale».

Quindi l'ottica è che questo esperimento continui anche durante il prossimo anno. «Stia-

mo cercando di capire, all'interno dei nostri spazi industriali, se c'è la possibilità di ricavare un luogo da dedicare alla pratica yoga. Il feed back che ci hanno dato i partecipanti ai corsi è stato davvero positivo, tanto da scegliere di continuare nella strada intrapresa».



Lucia Mantero

■ **Partecipazione in prevalenza femminile**
Ma non manca qualche uomo

■ «È anche un'occasione per rafforzare la coesione aziendale»



Tutti i mercoledì lezione di yoga nel parco della Ratti



Tappetini pronti per il corso alla Mantero Seta

