

## MISURARE SCIENTIFICAMENTE LO STRESS E LA CAPACITA' DI FOCALIZZAZIONE:

### L'esperienza dello sport di alto livello importata in azienda

#### Prefazione

In un ambiente aziendale sempre più frenetico e stressante, è **fondamentale trovare modi per gestire efficacemente lo stress e migliorare la performance dei dipendenti**. Questo documento esplora come la misurazione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) e il training alla focalizzazione possono essere utilizzati come strumenti per raggiungere questi obiettivi. Attraverso la biorilevazione della HRV, è possibile ottenere una misurazione oggettiva dello stress e delle capacità di recupero di un individuo, mentre tecniche come la mindfulness e il neurofeedback possono aiutare a migliorare la concentrazione e la produttività.

Queste **tecniche, molto utilizzate nel mondo dello sport**, soprattutto con atleti di alto livello, possono essere importate in ambiente aziendale per aiutare a gestire lo stress e migliorare la performance dei dipendenti.

Implementare un programma che integri questi approcci può offrire **numerosi benefici per le aziende e le persone**, riducendo i costi legati a stress e malattie professionali e aumentando l'efficacia e la soddisfazione sul lavoro.

#### Ottimizzare la Performance Aziendale attraverso la Variabilità della Frequenza Cardiaca e il training alla Focalizzazione

Nell'odierno ambiente aziendale, caratterizzato da ritmi sempre più serrati e crescenti aspettative, l'incidenza dello stress sul posto di lavoro è una realtà che non può più essere ignorata. La ricerca dell'OMS ha evidenziato che **lo stress sul lavoro è la seconda malattia professionale più diffusa nell'UE**, con un impatto economico devastante: 12 miliardi di giornate lavorative perse e un costo annuale di 1 trilione di dollari dovuto a depressione e ansia. In questo contesto, misurare e gestire efficacemente la variabilità della frequenza cardiaca (Heart Rate Variability - HRV) e sviluppare tecniche di focalizzazione emergono come strumenti cruciali per **incrementare il benessere e la performance dei dipendenti**.

#### Variabilità della Frequenza Cardiaca: Un Indicatore Vitale

La **HRV** è un indicatore fisiologico che riflette l'attività del sistema nervoso autonomo, responsabile della regolazione di funzioni corporee come il battito cardiaco, la digestione e la respirazione. Una variabilità elevata è generalmente associata a buona salute e resilienza allo stress, mentre una variabilità ridotta può essere indicativa di stress o affaticamento. Attraverso la **biorilevazione** della HRV, è possibile ottenere una misurazione oggettiva dello stress e delle capacità di recupero di un individuo, consentendo interventi personalizzati per bilanciare stress e riposo, migliorare il sonno e ottimizzare le prestazioni mentali.

## Sviluppare la Focalizzazione: Allenare la Mente per Migliorare la Prestazione

Al di là della gestione dello stress, il **training alla focalizzazione** si rivela fondamentale **per migliorare la performance lavorativa**. Tecniche come la **mindfulness** e il **neurofeedback** sono progettate per aumentare la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, promuovendo cambiamenti funzionali nel cervello attraverso la neuroplasticità. Questi approcci non solo aiutano a gestire meglio lo stress, ma **migliorano anche la capacità di mantenere la concentrazione, incrementando la produttività e l'efficienza sul lavoro**.

### Integrazione in Ambiente Aziendale

Implementare un programma che integri la misurazione della HRV e la formazione alla focalizzazione può sembrare complesso, ma offre numerosi benefici. Le aziende possono adottare **strumenti di rilevazione HRV che richiedono solo 10 minuti per persona** per una valutazione, seguiti da una restituzione dei dati che permette di personalizzare gli interventi per ciascun dipendente. Inoltre, l'allenamento alla focalizzazione può essere organizzato in sessioni di gruppo o individuali, adattandosi alle esigenze specifiche dell'azienda e dei suoi collaboratori.

### Neurofeedback

Attraverso l'uso di uno specifico dispositivo con sensori, il neurofeedback **misura le onde cerebrali** e fornisce un riscontro in tempo reale all'individuo sullo stato del proprio cervello. Questo permette alle persone di **imparare a modulare e controllare le proprie funzioni cerebrali**, incrementando la propria capacità di concentrarsi, rilassarsi, e gestire lo stress più efficacemente.

Il neurofeedback si basa sull'**apprendimento operante**: mediante il rinforzo positivo, gli individui apprendono a modificare la propria attività cerebrale. Durante una sessione di neurofeedback, quando le onde cerebrali raggiungono un pattern desiderato (ad esempio, un aumento dell'attività delle onde alfa per promuovere il rilassamento), il sistema fornisce un feedback positivo che può essere visivo, uditivo o tattile.

### Benefici per le Aziende

L'integrazione del neurofeedback nei programmi di benessere aziendale può offrire diversi vantaggi:

- *Miglioramento della produttività*: Impiegati che gestiscono meglio lo stress e mantengono un alto livello di concentrazione tendono a essere più produttivi.
- *Diminuzione dell'assenteismo*: Migliorando la gestione dello stress e il benessere mentale, si può ridurre il numero di giornate lavorative perse.
- *Clima aziendale migliorato*: Tecniche che promuovono il benessere mentale possono contribuire a creare un ambiente di lavoro più supportivo e positivo.

Implementare il neurofeedback in un'organizzazione può avvenire attraverso sessioni programmate, dove i dipendenti partecipano a sessioni individuali o di gruppo guidate da un esperto. Questi **programmi** possono essere **personalizzati** in base alle esigenze specifiche dell'azienda e monitorati per valutare l'efficacia nel tempo.

### **Conclusione: Un Investimento per il Futuro**

Investire in programmi che monitorino la HRV e sviluppino la focalizzazione non è solo un modo per migliorare la salute e il benessere dei dipendenti, ma rappresenta anche una strategia aziendale astuta per ridurre i costi legati a stress e malattie professionali, aumentando al contempo l'efficacia e la soddisfazione sul lavoro. Le aziende che adottano questi approcci non solo vedranno miglioramenti nel benessere dei loro team, ma rafforzeranno anche la loro cultura aziendale e la loro competitività sul mercato.

L'approccio proposto non solo allevia il carico dello stress quotidiano ma pone le basi per un ambiente lavorativo più produttivo e armonioso, dove il benessere dei dipendenti è al centro delle strategie di crescita e sviluppo aziendale.