N-EXCELSIOR › LA REALTÀ ROMANA STA SVILUPPANDO SOLUZIONI DI CORPORATE WELLNESS UNENDO ATTIVITÀ DI TEAM BUILDING E STRUMENTI INDOSSABILI

Quando il benessere al lavoro è misurabile

Misurare il benessere organizzativo per far lavorare bene i dipendenti. Questa è l'idea alla base di N-Excelsior, realtà di Roma che sta sviluppando soluzioni per la corporate wellness unendo attività di team building e strumenti indossabili per misurare le risposte del corpo. Lo fa progettando e realizzando esperienze basate su dati oggettivi al servizio dei team aziendali: da eventi di una giornata ai ritiri di più giorni, coniugando sport, cultura e risultati in termini di benessere. A spiegare il percorso fatto è la fondatrice Sofia Zhou: «Sono partita dall'esperienza personale nel settore tech, in particolare hardware, ma ho sempre avuto una volontà sincera di occuparmi delle persone. Sapevo che è normale in America fare team building, tra cene, corsi e gite, ma sentivo che non erano esperienze abbastanza risolutive. Dove lavoravo non si capiva chi dovesse organizzare e con quale scopo». Prosegue: «Rientro da Budapest, dove lavoravo, in Italia. Inizio a ragionare su come misurare il successo delle attività e come combinarlo con la gratificazione del team manager. Decido di far nascere N-Excelsior. Insieme a BrainSigns, specializzata nell'analizzare segnali neurofisiologici per decodificare le reazioni istintive dell'essere umano, stiamo costruendo un percorso con chi fa ricerca combinando dati e wellness».





IMPATTO CONCRETO

Patrizia Cherubino, head of Neuromarketing Research di BrainSigns, racconta l'obiettivo: «Siamo consapevoli che il benessere organizzativo non è solo un obiettivo aziendale ma un fenomeno da comprendere e misurare. Promuoverlo non è solo offrire occasioni di relax, ma comprendere quali condizioni favoriscono il benessere. Qui la ricerca scientifica dà un contributo significativo, permettendoci di affiancare alle informazioni che le persone riferiscono consapevolmente altri indicatori, ricavati dalle risposte fisiologiche e comportamentali. Questi dati, interpretati nel contesto in cui vengono raccolti, possono aiutarci a comprendere meglio come le persone vivono determinate esperienze e quali condizioni possano favorire il loro benessere. Vogliamo portare il benessere organizzativo a un approccio consapevole basato sui dati». L'impatto, dunque, è tracciabile: segnali prima/dopo che aiutano HR e leader a dimostrare i progressi, non solo la partecipazione; situazioni pratiche su recupero e regolazione, pensate per gruppi impegnati e carichi di lavoro reali; esperienze condivise che rafforzano fiducia, comunicazione e lavoro quotidiano; programmi people-first e basati sul creare un impatto positivo.

I due eventi test si sono svolti a Milano e Roma coinvolgendo circa 40 persone



SOFIA ZHOU, FONDATRICE DI N-EXCELSIOR



PATRIZIA CHERUBINO, HEAD OF NEUROMARKETING RESEARCH DI BRAINSIGNS

PROGRAMMI PILOTA

A parlare dei primi eventi pilota è sempre Cherubino: «I programmi pilota sono stati condotti a Milano e Roma, con un totale di circa 40 persone, durante i quali i partecipanti sono stati misurati durante delle attività di wellness, nel pieno rispetto del Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Per raccogliere dati abbiamo usato strumenti neuroscientifici portatili e indossabili: fascette e braccialetti che rilevano parametri psicofisiologici». Nello specifico, in queste giornate sono state organizzate attività di benessere e misurate alcune variabili fisiologiche: «Al mattino si faceva yoga, a Roma anche lezione di ceramica, cercando di capire i parametri prima e dopo. Ciò che è emerso è che, dopo yoga o ceramica, la frequenza cardiaca era ridotta e l'indice di rilassamento aumentato. Nel pomeriggio, invece, abbiamo monitorato la sfera cognitiva, legata ad esempio allo stress lavorativo. Abbiamo assegnato ai partecipanti un compito che richiedeva impegno mentale, poi è seguito un'attività di coaching e respirazione, poi di nuovo il compito impegnativo uguale al precedente. In questo caso si è misurata una riduzione del mental effort, unitamente ad una maggiore attenzione focale ed un maggiore coinvolgimento emotivo. Ogni azienda potrebbe necessitare di attività diverse».

PROSSIMI PASSI

Per entrambe adesso le parole chiave alla base di tutto sono chiare: «Alle aziende che vogliono occuparsi di benessere e relax servono obiettivi precisi a monte, e non agire in maniera occasionale. Inoltre, i fornitori del settore sono frammentati». Lo scopo, ora, è lavorare per dare una struttura a questa iniziativa, forte di dati misurabili: «Vogliamo offrire una visione a chi guida imprese da 50 a 500 dipendenti, con programmi suddivisi in "Leadership & Recovery" e in "Employee Wellbeing", rivolti a due audience diverse, a cui abbinare le soluzioni BrainSigns. Nel primo caso si tratta di un'opzione per dirigenti, fondatori e team con elevate responsabilità, indirizzato su recupero di energia e lucidità, leadership e qualità delle conversazioni, consapevolezza dello stress e pratiche di recupero e follow-up personalizzabile. Nel secondo caso, invece, si tratta di un percorso dedicato a dipendenti, funzioni e team sotto pressione, orientato a benessere strutturato, workshop e coaching, sessioni periodiche e percorsi di 4–8 settimane o su base annuale. Ovviamente continueremo a testare anche altre attività, come bicicletta o trekking, perché ogni azienda ha esigenze specifiche. Dopotutto questo team building è un veicolo per promuovere l'Italia all'estero». Concludono: «Vogliamo identificare queste soluzioni per rispondere a esigenze specifiche, così da mettere insieme un modello innovativo fondato sull'integrazione di attività esperienziali e strumenti delle neuroscienze, sempre più agili, wearable e capaci di fornire dati oggettivi. L'obiettivo è promuovere il benessere individuale, se il dipendente sta bene, lavora meglio».

L'obiettivo è creare soluzioni ad hoc per ogni impresa per coinvolgere i team

Per informazioni:
www.n-excelsior.com



