



Lavoro e relazioni, ecco come essere più produttivi e vivere meglio

Descrizione

(Adnkronos) - Le relazioni non solo come strumenti di produttività ma come leve di benessere. Radici vive che ci tengono in relazione con ciò che siamo: corpo, mente e spirito. È nella relazione che si attiva la fiducia, che si costruisce il futuro, che si riconosce la bellezza dell'essere umano. Le buone relazioni permettono di sviluppare nuove idee, di creare business, di ridurre le possibilità di ammalarsi, di migliorare il nostro stato psicofisico, di costruire legami sociali per un ben vivere. Ecco perché la Fondazione Relazionissimo Ets lancia oggi la proposta di istituire lo '#HumanRelationshipDay', una giornata da celebrare ogni 17 settembre. E, proprio in questa direzione, ai nastri di partenza c'è la seconda edizione di 'RelazionExpo' (relazionexpo.com) la prima fiera delle relazioni, che si terrà dal 23 al 26 ottobre a Verona. Cinque i tavoli tematici (abitare, cibo, lifestyle, innovazione e sostenibilità) intorno ai quali aziende, accademici ed esperti discuteranno e stimoleranno il mondo dell'imprenditoria per una 'nuova era delle relazioni' in dialogo con il pubblico in un contesto che unisce economia, arte e bellezza. È dalla relazione che nasce l'orizzonte del possibile - suggerisce lo psicologo Ugo Morelli, componente del comitato scientifico della Fondazione. L'intento di questa giornata è quello di sensibilizzare sull'impatto positivo delle 'good connections' contribuendo concretamente al benessere e alla qualità della vita di tutti. L'importanza di vivere buone relazioni umane si riflette in ogni ambito della nostra vita, non solo in quello privato o lavorativo. Relazioni sane, ambienti inclusivi e il confronto con persone affidabili e collaborative contribuiscono al benessere psicofisico di ogni individuo, favorendo migliori risultati e maggiore produttività in qualsiasi contesto. Alla base di ogni rapporto positivo, sia esso familiare, amicale, sociale o professionale, c'è una parola fondamentale: il rispetto reciproco tra le persone coinvolte. L'Harvard study of adult development, uno dei più autorevoli istituti di ricerca nel campo, monitora la vita degli individui già dal 1938. Su questo fronte le costanti ricerche dimostrano che le persone con relazioni strette e stabili tendono a sperimentare livelli di stress più bassi, hanno una migliore salute fisica e mentale e possono avere una speranza di vita più lunga. E il primo dei settori sui quali si sono applicate queste teorie è proprio quello del mondo del lavoro e del business. Le ricerche, infatti, come dimostrato anche sull'Harvard Business Review, evidenziano che i capi e manager che danno priorità alle relazioni con i propri dipendenti e guidano con maggiore positività e gentilezza ottengono risultati migliori, promuovendo un maggiore benessere per i collaboratori. Quindi è fondamentale coltivare relazioni positive anche per promuovere la felicità sul posto di lavoro e in ogni altro luogo di socialità. Abbiamo bisogno di tornare a guardarcì negli occhi, di riconoscerci

come esseri umani complessi fatti di un corpo, una mente e uno spirito, restituendo dignità alla nostra interezza. Dobbiamo smettere di vivere a compartimenti stagni e iniziare a relazionarci con noi stessi e con gli altri in modo autentico, profondo e generativo. Da questa consapevolezza nasce ogni vera trasformazione: le relazioni non sono un accessorio della vita, sono il suo fondamento. Con #HumanRelationshipDay celebriamo ciò che ci rende vivi, ciò che ci cura, ciò che ci permette di costruire un futuro che abbia senso", spiegano Ombretta Zulian e Ketty Panni fondatrici di Relazion@simo. "Da sempre, il nostro impegno ha un unico filo conduttore: prendersi cura delle relazioni, dando vita a progetti concreti e innovativi che migliorino la qualità della vita educativa, sociale, lavorativa ed emotiva di chi ci sta accanto. È questa la nostra visione, il nostro modo di cambiare il mondo: partire dalle persone, e dalle storie che intrecciano?", spiegano ancora. Come evidenziato anche dal Work Institute, le aziende che mantengono buone relazioni con i dipendenti hanno più possibilità di trattenere i talenti, mitigando efficacemente gli elevati costi di reclutamento e inserimento di nuovi dipendenti. Quando i dipendenti si sentono apprezzati e rispettati è più probabile che si sentano maggiormente coinvolti, il che si traduce in un aumento della produttività e dell'innovazione. Questo produce anche un ambiente di lavoro più positivo e stimolante aumentando le possibilità di risultati e performance decisamente migliori. Ma c'è di più. Secondo una nuova ricerca, le interazioni con amici, colleghi, conoscenti e familiari possono aiutarci a rimanere in salute perché rafforzano il nostro sistema immunitario e riducono il rischio di malattie cardiache, diabete di tipo 2 e ictus. Ecco infine i 12 suggerimenti di Fondazione Relazion@simo Ets per coltivare relazioni autentiche nella vita privata e professionale per vivere in relazione con sé, con gli altri e con il mondo.

Ascoltare profondamente. Non solo le parole, ma i silenzi. Non solo gli altri, ma anche sé stessi. L'ascolto è il primo gesto dell'amore.

Accogliere la fragilità. Non come debolezza, ma come porta d'accesso alla verità. È la forza autentica.

Coltivare la presenza. Essere dove si è. Con il corpo, con la mente, con lo spirito. Senza fuggire, senza distrarsi.

Riconoscere il valore dell'altro. Ogni incontro è un'occasione per vedere l'unicità dell'altro e specchiarsi nella sua umanità.

Agire con gentilezza. Non come gesto formale, ma come scelta radicale. La gentilezza trasforma gli ambienti, le relazioni, i destini.

Onorare il tempo. Non correre. Non rincorrere. Ma abitare il tempo con rispetto, con ritmo, con senso. Prendersi cura del corpo. Non per estetica, ma per gratitudine. Il corpo è il tempio che ci permette di vivere, amare, creare.

Nutrire la mente. Con pensieri puliti, con domande vere, con conoscenza che non divide ma unisce.

Coltivare lo spirito. Non come dogma, ma come spazio sacro. Dove si abita il mistero, il senso, la connessione profonda.

Vivere il lavoro come vocazione. Non solo come mestiere, ma come espressione di sé. Dove ciò che si fa è in armonia con ciò che si è.

Generare bellezza. In ogni gesto, in ogni parola, in ogni relazione. La bellezza è il linguaggio dell'anima.

Camminare insieme, perché nessuno si salva da solo. È la vera evoluzione collettiva, relazionale, condivisa. lavorowebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 17, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark