

Investire nel benessere del personale per migliorare performance e profitti

Intervista a Nicola D'Adamo, Fondatore e Direttore Generale di Rieducatore Sportivo

Veronica Pastaro

Elevati livelli di stress, alimentazione disordinata e sedentarietà sono soltanto alcune fra le più comuni abitudini che generano problemi alla salute delle persone. Inevitabilmente si traducono in bassi livelli di energia, difficoltà di concentrazione e quindi scarsa produttività anche negli ambienti di lavoro. Diventa allora prioritario acquisire consapevolezza dei propri punti critici, individuando le aree di intervento grazie all'aiuto di strumenti e di professionisti della salute e del benessere. I risultati positivi mostreranno la loro rapida efficacia direttamente sulle performance e sul business aziendale.

Una passione, una visione e un'occasione. Spesso la conclusione del percorso di studi universitari lascia i giovani con molte aspettative, ma ben poche prospettive. Simili contesti possono vedere prevalere lo sconforto oppure essere il momento in cui le fucine di idee si trasformano in progetti concreti e innovativi, capaci di portare sul mercato soluzioni inesplorate.

Così, una volta conseguita la laurea in Scienze Motorie, **Nicola D'Adamo**, oggi **Fondatore e Direttore Generale di Rieducatore Sportivo** di recente denominata "RS +Energia +Salute", era alla ricerca di una realtà che potesse consentirgli di mettere in campo tutte le competenze acquisite fino a quel momento, in particolare nell'ambito dell'attività fisica e della postura, senza tralasciare i valori e gli insegnamenti ricevuti dalla carriera di professionista nello sport di squadra. Alla base dei suoi ragionamenti si consolidava nel tempo una solida convinzione: "Che si tratti di macchine o di persone, è sempre e solo l'energia che le muove".

Come far ripartire le imprese negli anni immediatamente successivi alla crisi? Sarebbe servita una sorta di coach aziendale, un 'rieducatore sportivo'. Proprio da queste considerazioni, ha visto la luce nel 2009 il team di Rieducatore Sportivo® (RS) che lavora nel campo della salute e del benessere, composto da un'equipe di specialisti laureati e qualificati, dal quale a sua volta è nata, sei anni più tardi, una startup innovativa: "Si tratta, di fatto, del primo centro servizi in Italia e

Nicola D'Adamo



Laureato in Scienze Motorie, Nicola D'Adamo è Fondatore e Direttore Generale di Rieducatore Sportivo® Italia, di recente denominata "RS +Energia +Salute". La sua avventura con il team RS nasce nel 2009 con l'avvio di un'associazione culturale, divenuta nel 2015 startup innovativa. Posturologo e Specialista in Stili di Vita, nonché Massoterapista, ha esperienza come formatore presso l'Alta Formazione RS®, un percorso post universitario, orientato al conseguimento di una specializzazione nell'ambito delle Scienze Motorie. È infine Referente per la Salute della Regione Emilia-Romagna.



Parte del team di Rieducatore Sportivo

nel mondo che ha per obiettivo quello di aumentare la quantità e la qualità dell'energia basale, ovvero la forza vitale dell'individuo", spiega con orgoglio D'Adamo, che non si è mai lasciato scoraggiare dalle sfide.

Analizzare per cambiare

Il punto di partenza per individuare la corretta strategia di intervento parte da un'analisi oggettiva: "Lo stress, la depressione e l'ansia stanno condizionando la qualità della vita dei lavoratori e i risultati della produttività. Il 79% dei manager europei è preoccupato per il problema emerso nei luoghi di lavoro, però, nello stesso tempo, solo il 30% delle aziende in Europa ha messo in atto azioni per arginare il problema. Perdiamo occasioni e talenti e i costi di assenteismo e malattia aumentano di anno in anno, senza considerare l'allungamento dell'età pensionabile".

Le iniziative di Rieducatore Sportivo si connotano allora per un approccio pionieristico che, grazie a un team di giovani ricercatori e alle cospicue energie investite nel reparto Ricerca e Sviluppo, può vantare soluzioni innovative. "Il tratto distintivo fondamentale è la possibilità di mettere a disposizione delle imprese uno strumento che misura l'energia basale della persona e dell'intera azienda, impiegando soltanto un paio di minuti. Un metodo rapido ed efficace che, attraverso un semplice questionario compilabile direttamente dall'app mobile, consente di focalizzare l'attenzione sulle abitudini quotidiane (dal numero di pasti consumati alla quantità d'acqua assunta, fino al livello di sedentarietà) e i messaggi del corpo", racconta il Fondatore. "È un'arma potente perché apre gli occhi delle persone e dell'azienda per comprendere il proprio livello di benessere, rendendoli consapevoli del rischio di essere poco efficienti e di rimanere in una situazione di malessere".

Ciascuno, inoltre, è così messo nelle condizioni di capire personalmente quali sono i principali punti critici. D'Adamo è infatti convinto sostenitore del sillogismo "Conosco, capisco, cambio": "Il supporto di strumenti

tecnologici innovativi e di un Health Coach RS consente il raggiungimento di obiettivi fortemente personalizzati, riducendo stress, dolore, malessere e restituendo più energia e più salute. La conseguenza sarà una migliore qualità della vita, meno malattie e più risultati a 360 gradi".

Misurare l'efficacia del cambiamento sulla base dei KPI

L'insieme di simili funzionalità, già di per sé molto utile per il processo di acquisizione di consapevolezza del singolo, assume potenzialità di più ampio respiro nel momento in cui viene inserito all'interno di un "gestionale globale, che permette di individuare anche le persone più scariche", ovvero "con un basso livello di energia positiva e quindi poco produttive". Planet One è la piattaforma che in tempo reale consente di scattare una fotografia del benessere aziendale, suddividendo le diverse aree, e di individuare vie per migliorare la situazione in tempi molto rapidi. "Lo scopo non è ovviamente attuare pratiche discriminatorie, quanto piuttosto indagare le ragioni a monte, così da poter pianificare una strategia capace di risolvere le cause dell'inefficienza e ristabilire il benessere di tutti i collaboratori", approfondisce D'Adamo.

Per chi nutrisse dubbi sull'efficacia e verificabilità dei percorsi orientati al benessere, il Fondatore di Rieducatore Sportivo rassicura: "Oltre a supportare le persone con strumenti per aumentare la propria energia e quindi la produttività, il team RS fornisce un servizio di misurazione dei KPI in grado di restituire l'evidenza dei risultati. In questo modo è possibile riscontrare in tempi rapidi le potenzialità del progetto di cambiamento e delle performance a esso connesse".

Curare la comunicazione

Come tutti i progetti che intendono portare innovazione in azienda, e quindi cambiamento, anche le iniziative di Rieducatore Sportivo non sono esenti dall'incontrare dif-



Una dimostrazione pratica a opera del team di Rieducatore Sportivo

ficoltà per far aderire le persone. “Se già immaginare di trasformare il proprio modo di lavorare porta con sé inevitabili resistenze, tanto più il discorso vale per la richiesta di modificare le proprie abitudini quotidiane, da quelle alimentari fino allo stile di vita”, osserva D’Adamo.

Il primo step che RS propone è quindi un incontro al quale partecipi l’intera popolazione aziendale, per presentare i risultati raggiunti attraverso percorsi analoghi e, quindi, i potenziali vantaggi che ne deriverebbero. A titolo esemplificativo ricordiamo il caso aziendale del Gruppo Hera, raccontato nelle pagine del Quaderno di Sviluppo&Organizzazione, *Welfare aziendale tra dimensione organizzativa e cura della persona* (Edizioni ESTE, 2017), dove si racconta appunto dei risultati raggiunti grazie all’affiancamento con Rieducatore Sportivo¹.

“L’obiettivo è fare in modo che tutti si sentano partecipi nella fase di presentazione e spiegazione iniziale, affinché il cambiamento sia percepito come necessario e proficuo per tutte le persone coinvolte. Nel momento in cui ciascuno ha la possibilità di sentire e vedere i benefici, si ritroverà attratto dal progetto, intuendone i vantaggi per sé e per le proprie performance”.

D’Adamo è infatti persuaso che “la vera sfida sta nella comunicazione”. Una sfida che coinvolge in primo luogo la stessa startup nel suo desiderio di raccontarsi all’esterno alle aziende del nostro Paese.

Le imprese infatti si mostrano incuriosite dalla visione proposta da RS, ma “spesso sono troppo coinvolte nei processi e nelle operation per preoccuparsi in modo sistematico della cura della persona”. Al tempo stesso rischiano di rimanere travolte dal vortice del business anche le Risorse Umane, “ancora poco sensibili rispetto al tema”. Perciò il team di RS confida in “un’operazione di divulgazione, che poggerà sul passaparola reso ancor più

efficace dall’effettiva dimostrabilità dei risultati”: “Se ci pensassimo come batterie, ci accorgeremmo che tutta la nostra esistenza è condizionata dal bisogno di energia e che a questo elemento è collegata la salute e l’efficienza generale. Rappresenta l’elemento centrale che permette la sopravvivenza e fa in modo che il sistema corpo-mente resista a tutte le forme di aggressione, si evolva e generi abilità e competenze sempre migliori. Dalla capacità di reperire o di risparmiare energia l’individuo acquisisce quotidianamente atteggiamenti e un determinato modo di essere. I risultati saranno allora la diretta conseguenza di una gestione intelligente ed equilibrata”.

L’approccio pionieristico

Dopo otto anni di sperimentazioni Rieducatore Sportivo oggi è una realtà unica e innovativa sinonimo di preparazione, coerenza e affidabilità. “Quando la nostra startup è nata, il mercato ancora non era pronto, e per certi aspetti non lo è ancora adesso”, osserva D’Adamo. “La mission di cui ci sentiamo investiti è generare consapevolezza attorno al tema per noi fondamentale della relazione fra energia basale e livelli di efficienza e produttività”. Il punto di forza di RS consiste nell’aver nel proprio staff “formatori specializzati di esperienza” che hanno creato *ex novo* un metodo di lavoro e identificato il modello vincente da seguire. Il know how accuratamente acquisito dal team diventa patrimonio comune grazie ai percorsi di alta formazione realizzati in collaborazione con docenti universitari, professionisti specializzati di grande competenza e fama, strutture attrezzate che si occupano di attività fisica, postura, respirazione, coaching, neuroscienze e alimentazione; il tutto concorre alla formazione di nuove professionalità: “L’Health Coach RS, figura unica nel suo genere, laureata, qualificata e specializzata al know how di RS, è capace di migliorare in breve tempo lo stato energetico di base della persona”, specifica il Direttore Generale di Rieducatore Sportivo.

L’approccio, basandosi su una raccolta dati all’avanguardia, acquisisce le caratteristiche personali, le elabora e fornisce un intervento risolutivo rispetto alle problematiche e agli obiettivi evidenziati: “Abbiamo studiato soluzioni funzionali alle esigenze di una popolazione sempre più condizionata da vecchi traumi e cattive abitudini. Siamo attenti conoscitori dei meccanismi che caratterizzano la persona nella sua totalità, abbiamo creato strumenti innovativi e imparato a riconoscere i segnali del corpo premeditatori di sintomatologie severe”.

Guardando al futuro, la prospettiva che anima il lavoro quotidiano di Rieducatore Sportivo è che “quando finalmente anche le imprese e i Direttori del Personale avranno acquisito le conoscenze necessarie, potremo farci trovare pronti dal mercato”.

¹ Il capitolo del Quaderno contenente il caso aziendale del Gruppo Hera è disponibile sul sito di Rieducatore Sportivo al link: https://docs.wixstatic.com/ugd/b9a028_ecd83347bbf64378bb42f804030b3436.pdf.