

-BENESSERE IN AZIENDA-

GESTIONE DELLO STRESS, DELLO STATO EMOZIONALE, DEL BENESSERE E DELL'EFFICACIA PERSONALI

(Coerenza cardiaca, Allineamento emotivo, Mindfulness,
BioFeedback HeartMath®, NeuroFeedback Dinamico Neuroptimal®)



MENTE E CUORE

*“Quando siamo impegnati con i nostri cuori, la mente rallenta
e i nostri pensieri diventano più razionali e concentrati”*

(Doc Childre, The HeartMath Solution)

Nell'era degli **knowledge workers** i ritmi in azienda sono aumentati considerevolmente e con esse le richieste di adattabilità e di performance sempre maggiori. In un contesto socioeconomico in continua evoluzione e cambiamento, processi e procedure divengono velocemente obsoleti, e viene richiesto alle persone e alle aziende di sviluppare nuove competenze e adattarsi a circostanze inconsuete.

Le persone in azienda sono chiamate quindi a mettere in campo notevoli capacità emotive e relazionali per gestire il continuo cambiamento e la crescente complessità in maniera sostenibile e umanamente soddisfacente. **Imparare a gestire le proprie emozioni e il proprio stato fisiologico in situazioni di stress** diventa quindi indispensabile per permettere alla persona di avere un'esperienza di lavoro **equilibrata, sostenibile e proficua**.

Occorre sviluppare nuove capacità di “**mente e cuore**” per curare in maniera innovativa il **benessere in azienda**. Sono soprattutto le più **recenti acquisizioni neuroscientifiche** a mettere a disposizione nuove tecniche e nuovi strumenti che aiutino questi processi. Il cervello migliora o regredisce a seconda di quanto lo si mantiene allenato: il merito è della **plasticità cerebrale**, cioè l'**abilità del cervello di riorganizzare se stesso in risposta ai cambiamenti**.

Una quantità crescente di studi scientifici danno evidenza che vi sono almeno due strade di grande validità per supportare questo tipo di evoluzione:

- le tecniche di **mindfulness**;
- le tecniche di **bio/neuro-feedback**.

Questi temi sono accomunati dalla necessità di sviluppare la **auto-consapevolezza emotiva** delle persone al lavoro fornendo **metodi e strumentazioni tecnologiche accessibili**.

MINDFULNESS

L'approccio della **Mindfulness** è organizzato attorno a **tecniche di centratura e focalizzazione** che sono il frutto moderno di antiche tradizioni contemplative e delle più recenti sperimentazioni neuroscientifiche.

Tra le possibili descrizioni è diventata "classica" quella di Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di questo approccio. "**Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare**: con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante". Si può descriverla anche come di un modo per coltivare **una più piena presenza all'esperienza del momento**, al qui e ora.

BIO E NEURO FEEDBACK

Le **procedure di biofeedback e neurofeedback** sono realizzate sulla base del principio dello "**specchio fisiologico**", quindi la persona, collegata a sensori che rilevano contestualmente la sua condizione psicofisica-emotiva, ha modo di "vedere e sentire" le sfumature del proprio cambiamento, attraverso il modificarsi di vari processi fisiologici e neurologica. La persona può quindi "allenarsi" a regolare le proprie reazioni emotive e raggiungere stati di maggiore benessere e di "flusso"

Il **Biofeedback** è una procedura non invasiva di autoregolazione attraverso la quale la persona impara a controllare le proprie risposte fisiologiche, mediante un sistema di registrazione e retroazione delle stesse al fine di migliorare la salute e la prestazione. Tale autoregolazione avviene attraverso un'informazione di tipo acustico o visivo (feedback) ottenuta in tempo reale con un segnale restituito da uno specifico hardware che monitora lo stato di attivazione del sistema nervoso periferico e della fisiologia della persona.

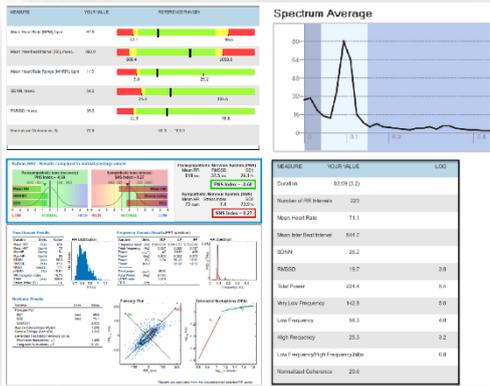
Il **Neurofeedback** è uno strumento che registra l'attività elettrica della corteccia cerebrale, in modo non invasivo, attraverso piccoli sensori posti sul capo in determinati punti. I segnali relativi alla attività elettrica del cervello vengono elaborati da hardware dedicati e, mediante un PC o uno smartphone, la persona riceve informazioni riguardante lo stato di attivazione corticale: prende quindi consapevolezza dei propri specifici stati mentali e può quindi apprendere a modulare e autoregolare il proprio sistema nervoso centrale.

GLI ELEMENTI DI PROPOSTA

L'approccio a questi temi, di estrema importanza ma anche innovativi deve essere centrato sulla possibilità per la persona di fare esperienza del proprio lavoro come luogo di ben-essere e crescita personale. Non un approccio medico né psicologico, ma mettere al centro la persona con tutte le sue esigenze di **dare un contributo importante alla crescita dell'organizzazione** mantenendo e promuovendo **l'equilibrio di sé come persona intera**. Qui di seguito una serie di capitoli di proposta che si possono poi comporre in varie forme finali.

L'ASSESSMENT DELLO STATO NEURO-FISIOLOGICO

Un'amplessima letteratura ha ormai evidenziato in maniera indiscutibile che esiste un parametro fisiologico, la **Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV – Heart Rate Variability)** che si correla fortemente allo **stato di benessere o di eccessivo consumo delle risorse personali**. Una **semplice procedura di assessment che dura circa mezz'ora** permette, mediante il monitoraggio con sensori non invasivi posizionati sul braccio e sul lobo dell'orecchio, di estrarre una quantità di parametri (SDNN, rMSSD, Stress Index, Coherence Ratio, PNS & SNS Index, Total Power, LF/HR Ratio, BOLT...) molto indicativi dello **stato neuro-fisiologico ed emozionale** della persona.



mediante il monitoraggio con sensori non invasivi posizionati sul braccio e sul lobo dell'orecchio, di estrarre una quantità di parametri (SDNN, rMSSD, Stress Index, Coherence Ratio, PNS & SNS Index, Total Power, LF/HR Ratio, BOLT...) molto indicativi dello **stato neuro-fisiologico ed emozionale** della persona.

In seguito all'assessment viene consegnato un **report dettagliato** che contiene tali dati confrontati con i dati normativi di riferimento (per età e sesso), una **lettura approfondita ma semplice delle indicazioni che ne emergono, consigli e semplici tecniche da mettere in atto in autonomia per migliorare** nella direzione indicata dai dati stessi.

LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE, MINDFULNESS E CENTRATURA DA APPLICARE NELLA GIORNATA

Un intervento programmabile in questo ambito è una o più lezioni teorico-pratiche che introducono a un gruppo di persone dell'organizzazione:

- i principali concetti della **fisiologia del cuore e del respiro**;
- semplice introduzione alle basi teoriche della **regolazione dello stato neurale, fisiologico ed emozionale** (Teoria Polivagale di S.Porges, Teoria della Integrazione Neuroviscerale di J.F.Thayer);
- **corsi di mindfulness**: tecniche **pratiche di rilassamento (anche come forme di regolazione del sonno), respirazione, attivazione e gestione emotiva, mindfulness formale e informale**, tutte sperimentate direttamente e apprese esperienzialmente;
- uso della tecnica di allenamento della **Coerenza Cardiaca** attraverso la strumentazione **HeartMath**, per la **crescita del benessere generale** e la **auto-regolazione in momenti di particolari importanza** (prima e durante riunioni, momenti ad alta performance, gestione di momenti di negoziazione).

HEARTMATH – IL FOCUS MEDIANTE IL MONITORAGGIO DELLA VARIABILITÀ CARDIACA

La strumentazione **HeartMath** permette un **monitoraggio e allenamento attivo dell'HRV e della Coerenza Cardiaca**. La strumentazione può essere fornita dall'azienda o acquisita direttamente dai collaboratori.



NEUROFEEDBACK DINAMICO NON LINEARE NEUROPTIMAL®: PERMETTERE LA TRASFORMAZIONE

Il Neurofeedback dinamico **Neuroptimal®** è una tecnica non invasiva di **allenamento della mente (brain training)** mediante un apparato che fornisce feedback alla persona nel mentre ascolta della musica, attraverso brevissime interruzioni del flusso melodico che vengono *lette* e *interpretate* in autonomia dal cervello per permettere **variazioni e miglioramenti del proprio stato**.

Neuroptimal® favorisce, supporta, crea le condizioni per la realizzazione del benessere psicofisico e mentale, **sviluppando le potenzialità e l'armonia delle funzioni cerebrali**. Il sistema si fonda sui principi della neuroplasticità e dell'omeostasi dinamica, ma non è un dispositivo medico. La FDA (Food & Drugs Administration), l'organismo statunitense di riferimento in questo campo, lo definisce "**General Wellness Product**", cioè un prodotto per il **benessere generale**, permettendone quindi un uso largo, non legato ad alcuna diagnosi, e applicabile in un'ampia serie di contesti.



Il neurofeedback con Neuroptimal® si fonda sui principi della **neuroplasticità** e dell'**omeostasi dinamica** attraverso i quali **il cervello è alla ricerca perpetua delle condizioni ideali di equilibrio dinamico** ed è in **continua evoluzione**. A qualsiasi età e qualunque sia la condizione psicofisica della persona, il cervello è in grado, grazie al supporto del Dynamical Neurofeedback®, di ritrovare **la stabilità e l'efficienza perduta a causa** dell'affaticamento

psicofisico che una persona ha accumulato nel corso della propria vita personale e lavorativa.

Durante la sessione di NeurOptimal®, tipicamente di poco più di mezz'ora, l'ascolto della musica in cuffia viene disturbato, cioè brevissimamente interrotto, ogniqualvolta il cervello entra in un'area di **variabilità emergente**. In questo modo, ogni volta che il cervello attua schemi disfunzionali, la musica viene sospesa per una frazione di secondo, per un istante in tutto simile a quando salta la puntina su un disco in vinile. Questo piccolissimo disturbo crea un **feedback negativo per il cervello, che cerca quindi una nuova organizzazione**, attuando una risposta di **ri-orientamento** con successiva "**sincronizzazione attraverso il caos**".

I risultati sono spesso davvero importanti in termini di **capacità di focalizzazione, gestione dell'attenzione, centratura e stabilità emotiva, capacità di scegliere con chiarezza**. Sono frequenti anche *shift* (cambiamenti) anche nella fisiologia generale della persona (maggiore rilassatezza muscolare, alleviamento delle tensioni), nella qualità del sonno (fase di addormentamento, sonno profondo e REM) e in altre aree dello stato di efficienza e efficacia personale.

Compito del Trainer Neuroptimal® è di affiancare la persona nel **notare i cambiamenti che man mano si manifestano nel corso delle diverse sessioni**: tipicamente la persona sperimenta **Shift** (variazioni) significativi in varie aree, in termini di **Durata, Intensità, Frequenza** (modello DIFS).

Va chiarito che questo strumento non ha natura medica e quindi non è pensato per la "cura" o la "terapia" ma per l'allenamento dello stato mentale: **è il cervello stesso in allenamento che cerca in autonomia nuove strade e nuove soluzioni, senza alcuna forzatura né indicazione**.

Vedi i seguenti approfondimenti:

- <https://www.neurottimo.it/news> testimonianze dal sito italiano di Neuroptimal®
- <https://www.neurottimo.it/esempi> esempi di aree di applicazione
- "[NeuroOptimal Brain Training Systems – YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)" canale Youtube di Neuroptimal®

Tipiche aree di miglioramento target mediante interventi basati su **Neuroptimal®** sono:

- Migliore funzionamento cognitivo; maggiore focalizzazione, chiarezza di pensiero e di scelta.
- Migliore consapevolezza del corpo e dunque migliore coordinazione e controllo dello stato psico-fisico.
- La sensazione di offuscamento lascia il posto a un pensiero più chiaro e più calmo.
- Essere più resistente allo stress, migliorare la capacità di creare prospettiva.
- Essere in grado di affrontare meglio il presente, senza ricorrere a vecchi schemi stressanti o dolorosi.
- Meno irritazione e impulsività.
- I pensieri ripetitivi, i rimuginii e le preoccupazioni diminuiscono, il pensiero diventa più calmo e centrato.
- Situazioni che generavano paura o preoccupazione vengono affrontate in modo più lucido e razionale.
- Memoria: si è in grado di ricordare le cose più velocemente e con maggiore chiarezza.
- Alti e bassi di umore divengono meno pronunciati.
- Si assume chiarezza nel pensare: essere in grado di capire meglio un problema, valutarlo, trovare e attuare soluzioni.
- Maggiore consapevolezza di se stessi: “cosa posso fare, cosa non posso fare, dove sono i miei limiti”.
- Maggiore fiducia in sé stessi, perché si ha un migliore controllo dei propri pensieri, riuscendo a verbalizzarli e gestirli.
- Aumenta la creatività.
- Si gestisce meglio il sonno, non ci si sveglia più durante la notte, ci si riaddormenta più facilmente. I sogni sono più positivi e persone che non si sono mai ricordate dei propri sogni, cominciano a ricordarsi con dovizia di particolari e gestirli con consapevolezza.
- La percezione di qualsiasi tipo di sintomo fisico o psichico cambia: il sistema nervoso centrale percepirà un dolore, un’emozione negativa, un disturbo con meno intensità, durata e frequenza.

ALCUNE STRUTTURE DI PROPOSTA

Qui di seguito si propongono **tre iniziative di introduzione delle tecniche di benessere in azienda**, strutturate su vari livelli. Si tratta di proposte di massima che possono essere poi messe a punto ad hoc.

PROPOSTA BASE: “PRENDERMI CURA DEL MIO BEN-ESSERE ATTRAVERSO IL MIO RESPIRO E IL MIO CORPO”

- Una giornata (o due mezza giornate) esperienziale in si parla e si fa fare esperienza di:
 - introduzione ai principali principi di funzionamento del sistema mente-corpo:
 - Modello del Cervello Tri-Uno (Paul D. MacLean);
 - Modello della Neuroconnessione di Donald Hebb (“Cells that fire together, wire together”);
 - Il Sistema Nervoso Centrale (SNC-CNS) e il Sistema Nervoso Autonomo (SNA-ANS) e il ruolo di “interfaccia” svolto dalla respirazione;
 - Teoria Polivagale (Stephen Porges);
 - Teoria della Integrazione Neuroviscerale (Julian F. Thayer);
 - auto-assessment dello stato psico-fisico (senza bisogno di alcuno strumento tecnologico);
 - tecniche di respirazione (rilassamento, attivazione, gestione dell’attenzione...);
 - il miglioramento del benessere psico-fisico e come monitorarlo;
 - tecniche per indurre un sonno ristoratore e riparativo;
 - esperienza di “camminata consapevole” all’aperto (circa un’ora) in cui usare alcune delle tecniche insegnate e cominciare a gestire la propria auto-consapevolezza.

PROPOSTA PRO ⁽¹⁾: "BEN-ESSERE E GESTIONE DELLO STRESS – IL RESPIRO, LA CONSAPEVOLEZZA IL BIO-FEEDBACK"

- Giornata introduttiva esperienziale sul respiro come nella Proposta Base;
- Assessment (A) dello stato bio-fisico-neuro-emotivo con le tecniche di HRV (variabilità del battito cardiaco) [circa 45 min a persona] con report esplicativo personalizzato (e riservato, l'azienda non lo riceve per ragioni di privacy); il report contiene suggerimenti pratici e semplici su quali tecniche di miglioramento adottare;
- Mezza giornata con l'introduzione all'uso e all'esperienza diretta dei sistemi di bio-feedback HeartMath per l'allenamento respiratorio e di coerenza cardiaca;
- Assessment (B) dello stato personale con alcuni questionari di auto-analisi validati scientificamente (MAAS, TEC, SQ, PT, EC...) da compilare online per vedere lo stato *pre-corso*;
- Corso sulla Mindfulness (4 mezze giornate, 1 ogni 15 gg) per introdurre a queste pratiche in ottica di aumento della centratura, dell'attenzione, del "flow"; accompagnando sempre con riprese/estensioni sulle tecniche di respiro;
- Pratiche personali di respirazione (con allenamento di bio-feedback per l'allenamento respiratorio e di coerenza cardiaca) e di mindfulness durante il periodo del corso;
- Durante tutta la durata del corso la persona è accompagnata mediante l'utilizzo del portale online "Growth Mindsetting" che:
 - gli ricorda di mettere in pratica le varie tecniche
 - gli mette a disposizione le audio-guide per le pratiche di respirazione e di mindfulness
 - gli manda periodicamente filmati etc sulle neuroscienze e i temi del corso
 - gli permette di monitorare graficamente alcuni parametri biofisici (BOLT, coerenza media...)
 - gli permette di interagire personalmente con il coach mediante compilazioni di questionari periodici di autovalutazione, tenuta di *diari* e di strumenti di auto-osservazione;
 - da remoto il coach ha la possibilità, con il permesso della persona, di monitorare e studiare approfonditamente con strumenti di analisi scientificamente validati ⁽²⁾ le sessioni di training fatte dalla persona con l'utilizzo del sensore HeartMath e fornire quindi consigli per settare/migliorare/affinare la pratica;
- Al termine del corso (2 mesi e mezzo dopo circa) vengono rifatti i due assessment (A) e (B) (vedi sopra) per vedere lo stato *post-corso*; la persona riceve un report personale, l'azienda vede un aggregato dei delta pre-post-corso.

PROPOSTA GOLD: "ALLENARE LA MENTE CON IL NEURO-FEEDBACK PER FOCALIZZAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS"

- Neuroptimal® è neurofeedback dinamico non lineare che favorisce, supporta, crea le condizioni per la realizzazione del benessere psicofisico e mentale, sviluppando le potenzialità e l'armonia delle funzioni cerebrali. Neuroptimal® si fonda sui principi della neuroplasticità e dell'omeostasi dinamica attraverso i quali il cervello è alla ricerca perpetua delle condizioni ideali di equilibrio ed è in continua evoluzione. Il cervello viene messo in grado, grazie al supporto del Dynamical Neurofeedback®, di ritrovare la stabilità e l'efficienza perduta a causa delle situazioni di affaticamento e stress che la persona ha accumulato nel corso della propria vita.
- Si basa sull'utilizzo di un computer e di un software da parte del coach-neurotrainer che ha acquisito l'idonea competenza professionale tramite corsi ad hoc. Ogni sessione dura poco più di mezz'ora.
- Vengono proposte **20 sessioni di neuro-feedback Neuroptimal®**, da svolgere due a settimana.
- Durante il ciclo di sessioni vengono strumenti di auto-monitoraggio pre-durante-post.

⁽¹⁾ In questo corso vengono utilizzati gli strumenti di sensoristica "HeartMath Inner Balance" per l'addestramento dell'HRV e della coerenza cardiaca. L'azienda mette a disposizione i sensori di bio-feedback sulla variabilità cardiaca per la durata del corso (o anche per il seguito) con varie modalità che possono essere sia di acquisto che di noleggio.

⁽²⁾ Si utilizza il software Kubios (<https://www.kubios.com>) che è utilizzato anche in ambito di ricerca scientifica universitaria per l'analisi HRV-ANS.