



finalizzata ad una comunicazione efficace e al benessere personale e altrui. Contestualmente introdurremo concetti di Mindfulness come strumento di gestione dello stress».

Paolo Diego L'Angiocola, cardiologo, specialista in medicina interna, esperto di ecocardiografia ed imaging cardiovascolare, ricercatore in neuroscienze e studioso di Pnl, mindfulness e discipline olistiche, con un ruolo di primo piano all'interno del progetto PraticaMente Salute, è stato il relatore principale del workshop. Nel corso dell'intervento ha ribadito: «Sono anni che effettuo approfondimenti multidisciplinari da applicare nella pratica clinica



mente tecnico o esclusivamente per addetti ai lavori, ma soprattutto fornirà elementi concettuali ed esercizi pratici da applicare immediatamente per il benessere dell'intera comunità professionale».

Tra i presenti, diverse le testimo-

Anna De Vitis

Si è svolto, nella meravigliosa cornice offerta da Fontanafredda, un nuovo workshop targato "Praticamente salute". L'evento molto partecipato è stato introdotto da Marco Aragno, medico del lavoro, promotore dell'incontro che ha sottolineato: «Praticamente salute è un progetto che si è concretizzato all'inizio del 2024, ma che trova le sue origini in molti anni di attività sul campo che hanno fatto maturare la convinzione che lavorare in termini di prevenzione primaria sia un'esigenza per tutti, dai lavoratori passando per i datori di lavoro per arrivare ai medici competenti. Spesso si sente dire superficialmente che il medico del lavoro visita persone "sane"... Beh meno male, ma purtroppo questa considerazione è sempre meno vera ed è proprio questo il fallimento: non riuscire ad intervenire in tempo. Lavorare sui dettagli e sui piccoli cambiamenti che ognuno di noi può mettere in pratica nel quotidiano, può veramente condizionare il nostro stato di salute, in ter-

«GESTIRE E PREVENIRE LO STRESS IN UFFICIO: UN'ESIGENZA COMUNE»

“Praticamente salute”, il promotore Marco Aragno: «Fondamentale continuare a investire in risorse umane»

mini preventivi. Il percorso in questo anno di lavoro è stato molto stimolante, ci ha portato in molte aziende del territorio, in ognuna delle quali abbiamo svolto un progetto diverso, cucito sulle specifiche necessità e caratteristiche aziendali. Prevenzione cardio-vascolare, muscolo-scheletrica, comunicazione, antropologia e rapporti umani, benessere psicologico e gestione dello stress, alimentazione e attività fisica sono stati i focus affrontati. Gli approfondimenti offerti nel corso di questo evento, affronteranno argomenti molto attuali e sentiti, come i temi della psico-neuro-endocrino immunologia, della programmazione neurolinguistica

quotidiana ed orientati al benessere delle persone. Questo progetto è assolutamente innovativo ed originale. Con questo format sarà possibile veicolare contenuti di grande importanza in termini di igiene, medicina preventiva, prevenzione cardiovascolare e gestione dello stress psico-fisico negli ambiti lavorativi. Tutto questo apporterà un concreto risvolto operativo con ricadute pratiche immediate per i professionisti e lavoratori di ogni tipo, migliorando la qualità della vita, il benessere personale e collettivo dentro e fuori i confini della dimensione lavorativa. Comunicando con dedizione, ma anche con un linguaggio divulgativo e non necessaria-

nianze raccolte come Carmine Agostinese che sostiene: «Questa è stata un'iniziativa eccellente, in cui si promuove la salute attraverso la cultura, analizzando impatti e conseguenze che possono derivare da una buona o cattiva condotta, attraversando percorsi ricchi di testimonianze, proponendo standard ed identificando esempi di buone pratiche, coinvolgendo tutti noi partecipanti attraverso filmati e brani musicali, offrendo un'esperienza incredibilmente stimolante ed arricchente. Il convegno è stato affascinante e non convenzionale e devo ammettere che ci sono tutti i presupposti per continuare un percorso che seppure agli esordi, si presenta



con le migliori aspettative».

«Gli eventi di “Praticamente salute” - ha rimarcato Manuela Coraglia -, hanno il coraggio di evidenziare le modalità per salvaguardare e migliorare il benessere mentale (e quindi anche fisico) in ogni singolo ambiente di lavoro. Questo percorso mette a disposizione tutti gli elementi ed il supporto per un lavoro di crescita e miglioramento personale, individuale e ritengo che sia un'opportunità favolosa».

Anche Federica Rossi responsabile risorse umane e sociale dell'azienda Ferwood Spa ha sottolineato il valore dell'evento: «Quando pensiamo al lavoro, spesso lo vediamo come un luogo dove mettiamo in pratica competenze tecniche, un posto dove si “fa”, anche se in realtà può essere molto di più. Il lavoro è anche il luogo dove possiamo sviluppare capacità umane ed emotive, apprendere competenze fondamentali che migliorano la nostra vita in generale. Questa è una missione che riguarda tutti. L'azienda ha la responsabilità di fornire gli strumenti e ogni collaboratore all'interno dell'organizzazione ha la responsabilità di impegnarsi attivamente in questo processo di evoluzione. Quando si lavora per migliorare, sia professionalmente che emotivamente, tutto il team ne beneficia. Come ha illustrato il dottor Paolo Diego L'Angiocola, la bellezza è non cercare la perfezio-

ne, ma fare progressi costanti.

Con il giusto supporto e strumenti, il benessere diventa una vera e propria “pratica” che accompagna ogni aspetto della nostra vita. Il ruolo del medico del lavoro in questo processo è fondamentale. Non si limita a fare prevenzione, ma può diventare un punto di riferimento per educare e supportare i collaboratori all'interno dell'organizzazione, aiutandoli a fare scelte più consapevoli per la propria salute e il proprio benessere. Inoltre, quando queste abitudini diventano parte integrante della cultura aziendale, si crea non solo un ambiente più sano e produttivo, ma anche un luogo dove le persone si sentono più soddisfatte e motivate. La bellezza di questo approccio è che il benessere non è qualcosa che si lascia alla porta dell'ufficio, ma è una parte di noi che cresce, si sviluppa e si porta anche a casa, con ripercussioni positive su ogni aspetto della nostra vita».

«Oggi più che mai le aziende hanno bisogno di visione - ha sostenuto Paola Veglio, titolare dell'azienda Brovind Vibratori Spa - di nuovi punti di vista e prospettive, di sinergia tra figure con ruoli diversi, ma con lo stesso obiettivo: la salute e la sicurezza dei lavoratori. “Praticamente” salute è un progetto che sta riscuotendo grande interesse ed entusiasmo tra noi imprenditori, ma anche tra i dipendenti».