

SEDUS INSIGHTS

TREND MONITOR FOR VALUE AND WELLBEING AT WORK

DON'T WORRY - BE HEALTHY

LA NUOVA DIMENSIONE DEL BENESSERE IN UFFICIO

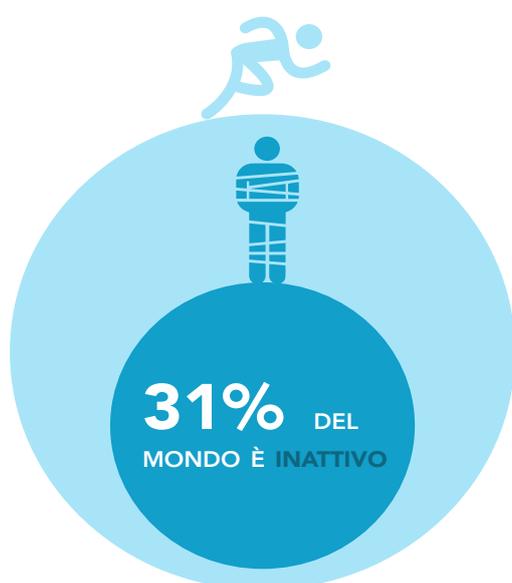


**“STARE PER TROPPO TEMPO SEDUTI
NON E’ LA STESSA COSA DI FARE POCO
ESERCIZIO FISICO, PERCHE’ HANNO
EFFETTI MOLTO DIVERSI. STARE SEDUTI
DOVREBBE ESSERE CONSIDERATO PIU’
COME PERIODO DI INATTIVITA’
PIUTTOSTO CHE MOMENTO DI
ASSENZA DI ESERCIZIO ”**

MARC HAMILTON
UNIVERSITY OF MISSOURI-COLUMBIA

DON'T WORRY BE HEALTHY

Incentivare il benessere in ufficio è una buona strategia di business perchè aumenta: la produttività in ufficio, l'impegno dei dipendenti, la competitività dell'azienda ed è un elemento attrattivo per i giovani talenti



Il concetto di benessere è in continua evoluzione e spesso gli vengono attribuiti differenti significati a seconda del contesto di riferimento. **Se fino a qualche anno fa il termine si riferiva solo all'assenza di malattie o problematiche che riguardassero la salute fisica, oggi il "sentirsi bene" comprende molti più fattori, che vanno dal benessere fisico, alla salute mentale, fino ad arrivare a considerare i rapporti sociali.**

Una corretta valutazione dello stato di benessere di una persona include considerazioni relative a:

- la dimensione fisica - dove la salute dipende dall'esercizio fisico, dall'alimentazione e dalla qualità del sonno;
- la dimensione mentale - come la capacità di reazione allo stress, l'equilibrio psico-emotivo e sentimentale;
- infine la dimensione sociale - ovvero la capacità dell'individuo di coltivare relazioni stabili, di impegnarsi responsabilmente per la comunità sviluppando senso di appartenenza e il saper comunicare pienamente con le altre persone.

Questi aspetti sono elementi cruciali da tenere in considerazione quando si progetta un ufficio, nel quale le persone devono trovare il corretto ambiente a supporto delle loro attività lavorative. Un ambiente che non dipende solo dalle caratteristiche spaziali dell'edificio, o dalla ergonomia degli arredi, ma dalla possibilità di passare facilmente da un compito ad un altro, dal potersi concentrare su lavori individuali, al partecipare a brainstorming collettivi, fino alla presentazione di un lavoro in un meeting informale.

L'avanzamento tecnologico dei dispositivi digitali, ci permette ormai di fare molte di queste attività in qualsiasi posto, in ogni momento e anche ben oltre l'orario di lavoro. **Come conseguenza, le persone stanno modificando i loro comportamenti, desiderando sempre maggior libertà nel decidere dove e come lavorare ma anche dovendo affrontare una maggior complessità nel gestire le agende personali.**

Il risultato di questa evoluzione è che la maggior parte dei "colletti bianchi" trascorre ormai molto più tempo lavorando di quello che

(Federica Bertocini - Workfluid, Politecnico di Milano 2014)

passa dormendo, nonostante sia riconosciuto che soprattutto per i lavoratori d'intelletto, lavorare molto oltre il normale orario di lavoro rende meno produttivi sia a lungo che a breve termine. Solo il 20% dei lavori oggi richiede un moderato livello di attività fisica, paragonato al 50% degli anni 60.

Più del 30% della popolazione mondiale che vive nei grandi centri urbani ha uno stile di vita sedentario e con poca o nessuna attività fisica. Secondo la British Heart Foundation, il 37% degli uomini sta in piedi sul posto di lavoro per meno di 30 minuti (43% delle donne), e il 78% dei lavoratori sente di trascorrere troppo tempo seduto mentre lavora.

La sedentarietà in ufficio associata ad una cattiva alimentazione, alla poca attività fisica ed al fumo, porta molte persone a soffrire di stress ed a essere in sovrappeso. Questi fattori sono da tutti riconosciuti come la causa di molte malattie e di molti decessi prematuri ed inoltre contribuiscono ad aumentare sia per le imprese che per le istituzioni le spese sanitarie e assicurative. Un sondaggio della Price Waterhouse Cooper ha rilevato come le problematiche muscolo scheletriche quali il mal di schiena e il torcicollo, sono state la causa nel 2013 negli Stati Uniti, di assenze dal lavoro per un costo totale di 31 milioni di dollari.

"ESSERE IN SALUTE È UNO STATO DI BENESSERE FISICO, MENTALE E SOCIALE."

Organizzazione Mondiale della Sanità

Sempre negli Stati Uniti, i ricercatori della Gallup hanno confermato con i loro studi che i lavoratori obesi (circa un terzo della forza



L'attività fisica non è importante solo per il nostro corpo. Praticare uno sport, stare in movimento o semplicemente prendersi cura del nostro fisico, ha una diretta conseguenza anche sul nostro capitale economico, sociale ed emotivo

CAPITALE INDIVIDUALE

Conoscenza e Competenze
 Capacità relazionali / capacità non-cognitive
 Capacità sportive
 Gestione del tempo
 Gestione obiettivi
 Iniziativa / leadership
 Onestà / Integrità / Rispetto / responsabilità
 Entusiasmo / Motivazione
 Impegno / Autocontrollo / Auto disciplina
 Persistenza / Coraggio
 Assertività

CAPITALE SOCIALE

Norme sociali
 Rete Sociale
 Relazioni positive
 Status sociale
 Impegno sociale
 Inclusione sociale e Accettazione
 Fiducia / Lavoro di gruppo
 Collaborazione
 Partecipazione civica
 Equità di genere
 Parità per disabili
 Criminalità giovanile
 Riduzione bande giovanili
 Coesione sociale
 Pace / Comprensione / Aiuto
 Colmare le differenze (razza, etnia, disabilità, religione, sesso)
 Sicurezza e Supporto

CAPITALE INTELLETTUALE

Livello educativo
 Motivazione scolastica
 Velocità di comprensione
 Funzione esecutiva / Inibizione / Flessibilità mentale
 Memoria
 Capacità accademiche
 Funzione e struttura mentale
 Concentrazione / Attenzione / Controllo
 Capacità di apprendimento
 Gestione deficit attenzione
 Declino delle capacità cognitive
 Dovute all'età

CAPITALE FINANZIARIO

Costi assistenza medica
 Guadagni
 Successo lavorativo
 Assenteismo
 Presenteismo
 Produttività / Efficacia lavorativa
 Morale / Impegno / Turnover

CAPITALE FISICO

Capacità motorie
 Idoneità fisica
 Idoneità cardiorespiratoria
 Forza muscolare
 Mortalità generale
 Malattie cardiovascolari
 Malattie coronariche
 Ipertensione
 Ictus
 Adiposità
 Composizione corporea
 Profilo lipidico
 Sindrome metabolica
 Diabete tipo 2
 Cancro al colon / Seno
 Osteoporosi
 Mal di schiena
 Dolori articolari
 Maternità e salute infantile
 Riabilitazione e Recupero
 Abitudini del sonno
 Cancro al polmone e altri tipi di cancro
 Infortuni
 Fumo
 Adolescenti in cinta
 Sesso non protetto
 Dipendenze
 Suicidio

CAPITALE EMOTIVO

Divertimento / Soddisfazione
 Sentirsi bene
 Stress
 Depressione
 Ansia
 Autostima
 Autosufficienza
 Immagine fisica
 Motivazione attività fisica
 Umore

**NELLA SOCIETA' CONTEMPORANEA
„SEMPRE CONNESSA“, IL BENESSERE
NON E' PIU' UN MOMENTO A PARTE
DAL RESTO DELLA GIORNATA, MA AL
CONTRARIO E' INTEGRATO NELLE
ATTIVITA' QUOTIDIANE**





(Basata sulla grafica originale del Well Building Institute)

La nuova Piramide di Maslow

LA MOTIVAZIONE SUL LAVORO E' OTTENIBILE ATTRAVERSO DELLE BUONE SOLUZIONI PER L'UFFICIO ED UNA COSTANTE ATTENZIONE A BILANCIARE VITA PRIVATA E LAVORO

lavorativa totale), hanno maggiori probabilità di essere assenti dal lavoro rispetto ai loro colleghi. Sono stati assenti dal lavoro infatti, 450 milioni di giorni in più rispetto alle persone normopeso. Il costo negli Stati Uniti per l'anno 2013 causato dai giorni di assenza dal lavoro, è stato calcolato in 3,8 miliardi di dollari. **Tuttavia, i 15 milioni di giorni di assenza rilevati nello stesso anno, sono stati solo parzialmente causati dalla mancanza di attività fisica o dalla sedentarietà: hanno contribuito anche stress, ansia e depressione provocati dalle abitudini non salutari.**

Salute e benessere hanno effetti diretti sulla produttività degli impiegati, influenzando in particolare l'attenzione, la capacità di concentrazione e lo spirito collaborativo in ufficio. Ma l'assenteismo è solo uno degli aspetti negativi di uno stile di vita povero: l'altro importante effetto è quello che viene definito come il "presenteismo", la condizione che si verifica quando una persona pur essendo presente sul lavoro, a causa di problemi di salute personali non è pienamente produttiva. **Il presenteismo è fortemente correlato con il livello**

„IL BENESSERE E LA PROGETTAZIONE DI SPAZI PER UFFICIO SONO DIRETTAMENTE CORRELATI“

Dott.ssa Fiona Adshead, BUPA

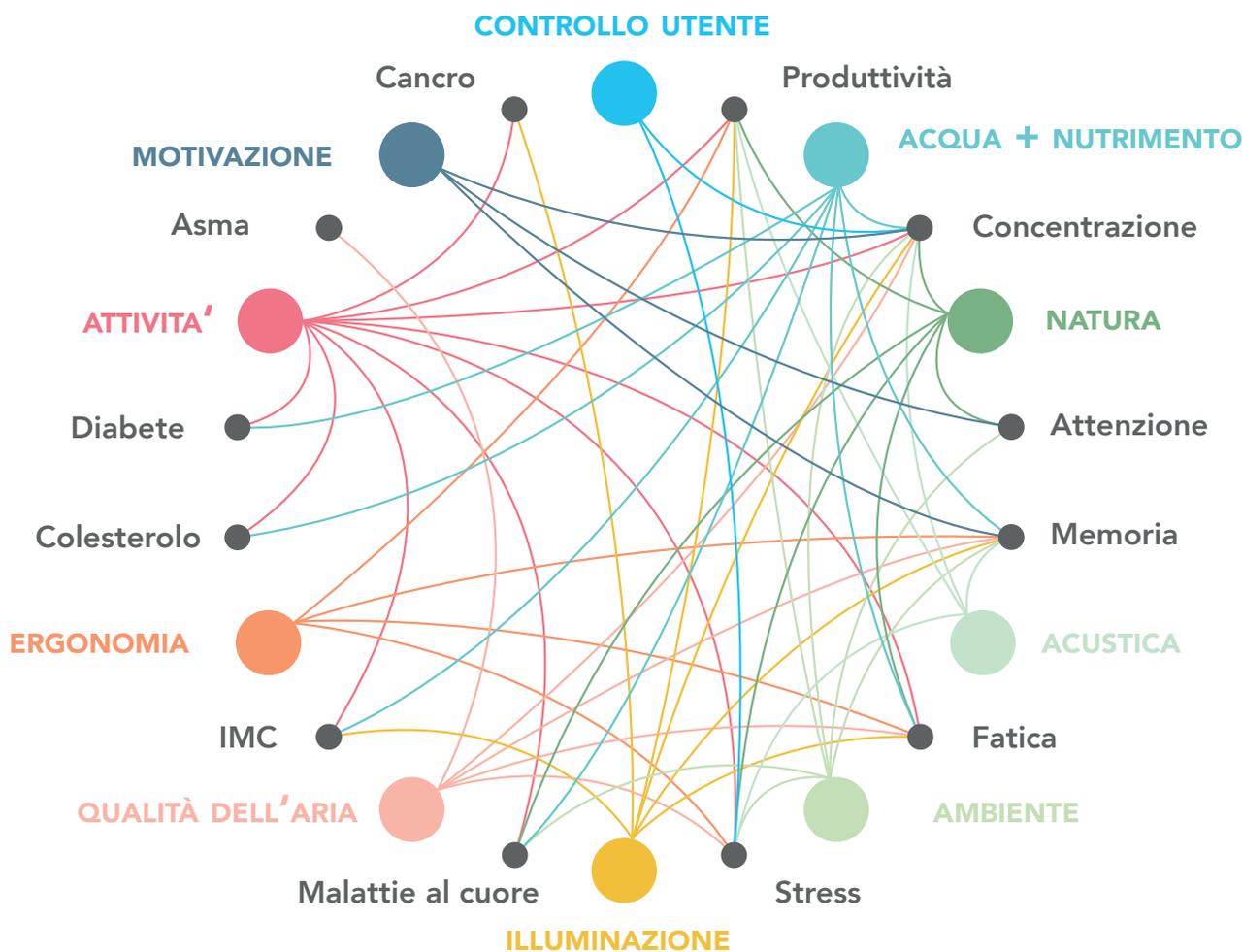
Malattie e tematiche comuni sul lavoro

Aree da considerare per la prevenzione

personale d'impegno, ovvero quella "positiva, efficiente ed entusiasta connessione col lavoro che motiva un impiegato nell'impegnarsi ad eseguire un lavoro con eccellenza" secondo la definizione dello Sloan Center on Aging & Work.

Le ricerche dimostrano che i dipendenti motivati sono più produttivi del 26%, sono meno assenti in ufficio e resistono di più alla tentazione di cambiare lavoro. I vantaggi per le aziende si evidenziano nel minor turnover del personale e sulla capacità di attrarre o mantenere giovani di talento nel proprio organico.

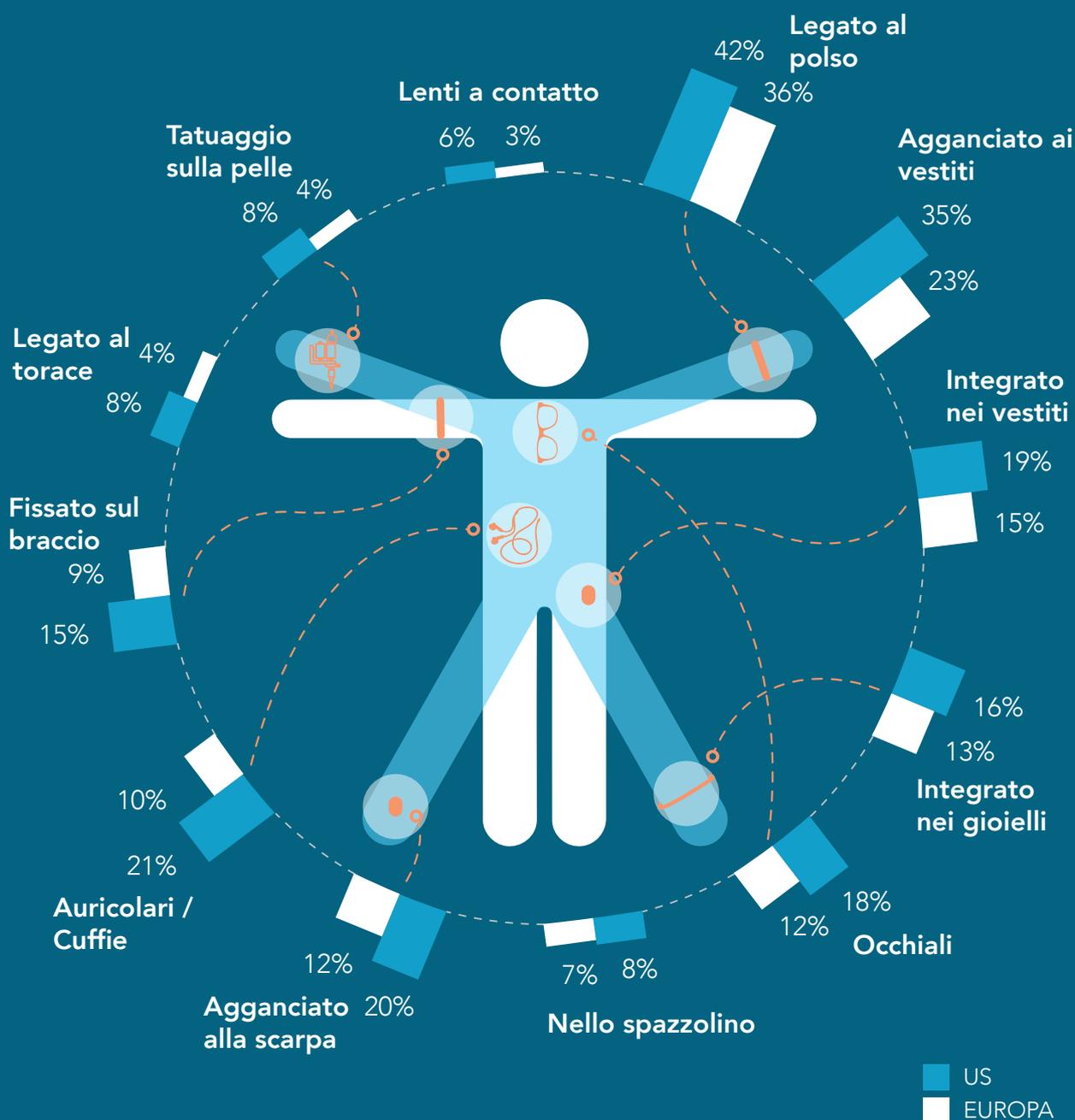
La mancanza di produttività dovuta al presentismo, è fonte di una spesa per l'economia britannica pari a 15,1 miliardi di sterline all'anno; negli Stati Uniti invece, secondo alcune ricerche della Gallup, più dei due terzi dei lavoratori sono scarsamente motivati sul lavoro.



(Basata su una grafica originale di Fiona Adshead)

I DISPOSITIVI INDOSSABILI, MONITORERANNO IL NOSTRO STATO DI SALUTE, IL NOSTRO BENESSERE, LA NOSTRA PRODUTTIVITA' E UMORE SUL LAVORO

„Saresti interessato ad indossare / utilizzare un apparecchio, ammesso che sia fatto da un marchio di fiducia, e che offra un servizio che ti interessa?
(Fonte: DigiBody, Forrester)



Considerando che il 90% dei costi di un'azienda è costituito dagli stipendi e benefit ai dipendenti, il 9% è imputabile agli spazi e solo l'1% per la fornitura di energia, non sorprende che molte grandi aziende si stiano interessando alle politiche per il benessere dei dipendenti.

Società come Google, Adidas e molte altre stanno attivando in tutto il mondo politiche di benessere dedicate ai dipendenti. **Programmi che aiutano e incentivano i lavoratori a stare in forma fisicamente, sviluppare motivazione e impegno, capacità di leadership, pensiero positivo e intelligenza emotiva.**

La competizione tra aziende definita "war of talent" per attrarre e mantenere nel proprio organico giovani talenti, sembra venir combattuta soprattutto a colpi di palestre aziendali. Ma i centri benessere sono solo una parte degli "strumenti" per stimolare l'impegno ed aumentare l'entusiasmo, la partecipazione e la collaborazione fra i dipendenti. **Spesso per ottenere buoni risultati, basta dare alle persone maggior libertà e autonomia nel poter scegliere dove come e per quanto tempo lavorare.**

LE PERSONE STANNO SEDUTE IN MEDIA PER 9.3 ORE AL GIORNO, CHE E' PIU' DI QUANTO DORMANO. STARE SEDUTI E' COSI' DIFFUSO CHE NON CI RENDIAMO CONTO DI QUANTO SIA IMPORTANTE LA QUESTIONE

Nilofer Merchant, "Got a meeting? Take a walk", Ted Talk, 2013.

PROBLEMI PER TESTA E SCHIENA

Confusione mentale
Tensione al collo
Mal di spalle / schiena
Rigidità vertebrale
Problematiche dischi vertebrali

PROBLEMI AGLI ORGANI

Malattie al cuore
Malattie pancreatiche
Cancro al colon

PROBLEMI DI METABOLIZZAZIONE

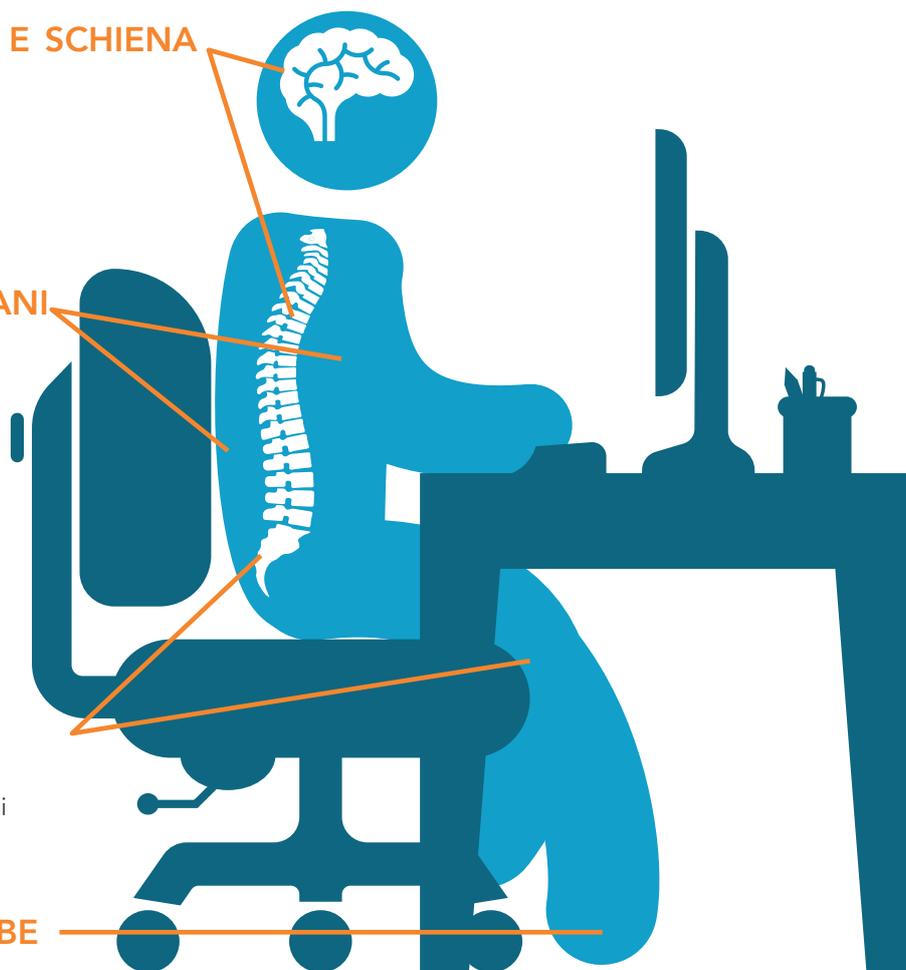
Funzione enzimatica ridotta
Ridotta termogenesi e spesa calorica

DEGENERAZIONE MUSCOLARE

Rilassamento muscoli addominali
Rigidità muscolare
Rilassamento muscoli posteriori

PROBLEMI ALLE GAMBE

Cardiocircolatori
Fragilità ossea



I COSTI



1,5 MILIARDI

Di persone nel mondo sono sovrappeso
(fonte: Duke University, Global Health Institute)

\$3 Miliardi

è il costo economico totale
(sovrappeso) USA & Canada

(fonte: Obesity and its Relation to Mortality and Morbidity Costs)

La perdita di produttività

dovuta a problemi psicologici relativi al

PRESENTEISMO

solo per l'economia Inglese
£15.1 Miliardi per anno

(Fonte: Meridian NBS)

I BENEFICI

Camminare aumenta
la creatività del

60%

(Fonte: Stanford University)



Stando in piedi durante il lavoro per



3 ORE

al giorno per

1 ANNO

puoi perdere **8 kg**

(Fonte: Chester University, UK)

Partecipare a programmi **di prevenzione**
delle malattie croniche rende le persone:



33%

meno stressate

62%

più produttive

87%

più energiche

(fonte: CDC24/7)

LA MOTIVAZIONE

I **lavoratori molto motivati** tendono ad avere



26%

MAGGIOR

tasso di produttiva

E A PERDERE

20%

DI GIORNI IN
MENO
AL LAVORO

(fonte: Gallup)

La **MOTIVAZIONE**

riduce i costi del

TURNOVER del 46%

(Fonte: Gallup)

92%

delle aziende pensa
che il benessere dei
DIPENDENTI
sia fondamentale



(fonte: CBRE)



SITTING IS THE NEW SMOKING

(per combatterlo, dobbiamo alzarci in piedi e muoverci)

L'UFFICIO TI PUO' AIUTARE A CAMBIARE

Il Dr. Dieter Breithecker del BAG, (Istituto Federale per lo sviluppo sulla postura e sul movimento), ci spiega come il "muoversi" in ufficio contribuisce al nostro benessere ed alla nostra efficienza sul lavoro



Dr. Dieter Breithecker è uno scienziato che lavora sulla salute e sulla cinetica. Dirige l'Istituto federale per lo sviluppo della postura e del movimento che ha sede a Wiesbaden in Germania fin dal 1991. Ha fatto parte del consiglio del forum "Healthy Spine - Better Living e.V." ed è stato consulente della Association for Ergonomic and "Posture-friendly Quality Products" e Direttore responsabile di un centro di riabilitazione che lavora in particolare sulle sindromi ortopedico-traumatologiche. I suoi lavori sull'ergonomia delle postazioni di lavoro sono stati spesso pubblicati in Europa, Asia, Indonesia, Nord e Sud America, Australia e Medio Oriente.

Dr Breithecker, le statistiche mostrano un aumento delle persone sovrappeso e che l'ufficio è ormai il principale luogo in cui si adotta uno stile di vita sedentario. Secondo lei, quali sono i fattori principali sui quali lavorare per combattere questa tendenza?

Che cosa è necessario fare per incrementare non solo la nostra forma fisica, ma anche quella mentale ed il benessere psicologico?

Sono state pubblicate molte prove che mostrano che indipendentemente dai benefici che si possono avere dall'attività fisica nel tempo libero, c'è un legame tra il comportamento sedentario in ufficio e le principali cause di decesso (malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro).

Sappiamo che alcune particolari contrazioni dei muscoli sono il segreto per stare bene. Attivano dei processi benefici di interazione tra corpo, mente ed emozioni e lo stare seduti su sedie rigide per molto tempo, ci fa smettere di contrarre i muscoli antigravitazionali. Non possiamo però dare tutta la colpa alle sedie, perchè il principale fattore di rischio è l'inattività.

I tessuti fibrosi costituiscono un sistema molto importante che comunica con tutti gli altri organi compreso il cervello. Quando le fibre muscolari cominciano a muoversi, vengono rilasciate costantemente alcune molecole (proteine, enzimi, ormoni) che influenzano positivamente il metabolismo del corpo. Questo si può ottenere lavorando in piedi e muovendosi frequentemente in ufficio.



Sopra

Le aree meeting progettate per stare in piedi mentre si parla, diminuiscono il rischio per la salute causato dallo stare troppo seduti ed hanno un impatto positivo sulle capacità percettive necessarie nel lavoro di squadra.

Il nostro principale obiettivo deve essere quello di muoversi di più durante la routine quotidiana e avere meno restrizioni nell'uso delle scrivanie. Bisogna stare seduti per massimo sei (meglio sarebbe quattro) ore, mentre il resto della giornata bisogna stare in piedi e camminare.

Quanto dipende il benessere in ufficio dalle caratteristiche fisiche e dalle qualità dell'ambiente, e quanto è correlato alla buona interazione tra le persone?

Il benessere, il prestare attenzione, l'interazione sociale e l'efficienza del cervello sono strettamente legate alle condizioni dell'ambiente che ci circonda. Lo spazio intorno a noi ci continua a stimolare sia positivamente che negativamente. Abbiamo milioni di sensori sul nostro corpo che raccolgono le informazioni che ci possono essere utili

Il nostro sistema sensoriale è un "giocoliere" che può tenerci fisicamente, mentalmente ed emotivamente equilibrati. La nostra composizione genetica fa sì che il sistema sensoriale reagisca agli stimoli provenienti



PASSIAMO PIU' TEMPO LAVORANDO CHE FACENDO QUALSIASI ALTRA COSA

In accordo con l'American Time Use Survey of the Bureau of Labor Statistics, le persone negli Stati Uniti trascorrono 8.8 ore al giorno al lavoro, mentre dormono solo per 7.7 ore. Il tempo per sport e tempo libero è pari a 2.6 ore al giorno, mentre solo 1.1 per mangiare e bere e una media solo di un'ora per altre attività domestiche

da fattori naturali. Infatti, le nuove tendenze per la progettazione di spazi che mirano alla salute, richiedono una miglior illuminazione, una buona ventilazione naturale e un'ottima acustica.

Abbiamo un importante sistema di sensori nel nostro corpo che si distribuisce principalmente nella muscolatura. Questo sistema è conosciuto con il nome di nervoso propriocettivo o sistema nervoso profondo. Il suo compito è quello di mantenere la percezione del nostro corpo. Molti studi mostrano l'importanza di questo sistema per la nostra vitalità fisica e mentale e indicano come il sistema nervoso profondo regolando il movimento del corpo, può darci benessere fisico, mentale e relazionale.

Gli uffici moderni dovrebbero essere progettati per promuovere e richiedere alle persone più movimento fisico. E' un dato di fatto che il muoversi ha un impatto positivo sull'attività del cervello durante il lavoro di gruppo ed è per questo che molte sale riunioni o aree per il lavoro in team, devono avere scrivanie alte per consentire alle persone di parlare e camminare.

Quanto è importante poter avere la libertà di scegliere dove lavorare all'interno dell'ufficio e poter cambiare postura?

Ogni persona è per natura diversa da un'altra. Se le necessità personali come ad esempio il ritmo di lavoro, non sono abbastanza considerati nella progettazione dell'ufficio, disperdiamo il potenziale umano.

Il nostro benessere fisico e psichico si basa su complesse interazioni biologiche e biomeccaniche che possono essere incentivate con uffici più flessibili

Abbiamo bisogno di avere spazi di lavoro flessibili (non territoriali), aperti sia all'interno che verso l'esterno. Nei quali le attività da svolgere e la libertà di poter scegliere dove farle, hanno bisogno di avere spazi equilibrati con molte opzioni anche su dove poter collaborare e stringere rapporti sociali tra le persone. Spazi dotati di arredi e zone di lavoro che consentano alle persone di poter assumere diverse posture. E' importante che ci siano sedie ergonomiche regolabili e tavoli alti per il lavoro in piedi e che ci siano anche aree dove potersi rilassare.

E' necessario inoltre avere orari di lavoro flessibili per consentire un miglior bilanciamento tra lavoro e tempo libero e una corretta integrazione tra vita privata e lavoro.

Gli uffici innovativi hanno spesso aree di lavoro più informali con sedute e tavoli che sembrano ignorare i principi fondamentali dell'ergonomia. Qual è la sua opinione al riguardo?

E' passato il tempo dove classificavamo dogmaticamente cosa è giusto e cosa sbagliato. Non siamo "progettati" per rimanere nella stessa posizione per un lungo periodo. Gli spazi informali sono fatti per incoraggiare il movimento e poter assumere molte posture e tutto ciò è stimolante anche dal punto di vista sociale.

I luoghi di lavoro innovativi e flessibili, in particolare se dotati di arredi in grado di dare un adeguato stimolo al movimento, sono un buon esempio di come gli spazi possono agire sul nostro subconscio, il quale a sua volta ha direttamente degli effetti sul comportamento del corpo. Siamo quindi in grado di attivare una autorganizzazione inconscia che permette al corpo di rispondere correttamente e autonomamente ai fattori che ci procurano stress.

I dispositivi portatili permettono ormai di monitorare, le condizioni di salute, lo stato di benessere e la "produttività" dei dipendenti. Quali sono secondo lei i vantaggi nell'uso di questi dispositivi? Come crede che cambieranno i nostri spazi di lavoro?

Le moderne tecnologie supportano molto bene i nuovi concetti di lavoro flessibile, come ad esempio gli open spaces o gli uffici non territoriali, adatti in particolare per i lavoratori definiti della "conoscenza". Uffici dove poter lavorare come e quando vogliamo scegliendo tra diverse opzioni e differenti posizioni posturali: stare in piedi, sedersi, rilassarsi, camminare, lavorare a casa o in un altro posto.

Inoltre i dispositivi indossabili danno un importante contributo nell'integrazione tra vita privata e lavoro. Le persone possono fruire di programmi personalizzati che incentivano il benessere e programmano lavoro e relax, alternando momenti di attività con quelli di pausa e recupero.

L'uso flessibile dei dispositivi mobili deve andare di pari passo con lo sviluppo di una cultura aziendale che aiuti i dipendenti nelle loro varie attività. In questo modo le persone possono trovare sul lavoro un ambiente dove si sentono a loro agio e possono essere produttive pensando anche alla loro salute e al loro benessere.



DEI LAVORATORI AMERICANI E' SOVRAPPESO

Gli stili di vita non salutari sono molto diffusi anche in Europa. Nel Regno Unito, il 52% della forza lavoro non mangia in maniera salutare e non ha una dieta equilibrata, il 36% non pratica abbastanza esercizio fisico, il 19% beve troppi alcolici e il 39% ha avuto o ha problemi di salute causati dal fumo

SOLUZIONI E CONSIGLI

MASTERING WELLBEING



Come si può progettare lo spazio di lavoro in modo che aiuti le persone a rimanere attive e in salute in ufficio?



Il movimento e l'attività fisica sono i presupposti per restare in salute. Molti studi confermano che essere attivi durante l'orario giornaliero di lavoro, porta un miglioramento delle condizioni di salute. Alcuni risultati mostrano che l'esercizio fisico dopo l'orario di lavoro, non riesce comunque a compensare gli effetti negativi dovuti ad un prolungato comportamento sedentario sul lavoro.

(Fonte: <http://www.livescience.com/9257-exercise-undo-damage-screen-time.html>).
Sopra: Sedus Sweet Spot per una "seduta attiva"

Alcuni suggerimenti da tenere in considerazione per la salute e il benessere delle persone in ufficio:

1.) Quantità – evitare l'atteggiamento sedentario: cercate di evitare di stare seduti per un lungo periodo di tempo. Un sondaggio svolto da Sedus nel 2013 in Germania su oltre 1000 "colletti bianchi", ha rilevato che il lavoratore medio sta in ufficio per più di 6 ore al giorno. Fare più movimento in ufficio aiuta le persone a stare bene ed in salute.

2.) Qualità – essere attivi sedendosi correttamente: restando seduti per lunghi periodi di tempo è necessario avere una buona sedia ergonomica che incoraggi i micro movimenti del bacino e sorregga correttamente la colonna vertebrale. La seduta Sedus Swing up chair è stata sviluppata insieme a degli esperti di ergonomia della Technical University di Monaco di Baviera, appositamente per queste funzioni.



3.) Lavorare in piedi - rimanere attivi in ufficio: utilizzando i tavoli regolabili in altezza come il Sedus Temptation four con regolazione elettronica dell'altezza, è facile muoversi e cambiare postura, aumentando il lavoro in piedi e riducendo il tempo in cui si sta seduti.



4.) Meeting in piedi - può sembrare difficile fare dei meeting restando in piedi, in quanto non c'è l'abitudine "culturale" e spesso non ci sono soluzioni d'arredo adeguate. Con il tavolo riunioni regolabile in altezza si può risolvere il problema e le persone possono fare riunioni in piedi o seduti a seconda dei loro desideri e necessità.

5.) Utilizzare soluzioni flessibili per l'ufficio - cambiare posto e postura: i nuovi concetti di Smart Working tengono in considerazione vari aspetti legati ai bisogni di comunicare, collaborare e concentrarsi. Forniscono la scelta tra differenti aree in cui lavorare a seconda dell'attività e dei compiti che si devono svolgere. La combinazione tra tavoli benches e tavoli regolabili in altezza, permette di spostarsi per cambiare postura e compiti, passando da attività singole ad attività di gruppo, collaborando e lavorando insieme sia in posizione seduta che in piedi. Il risultato è un atteggiamento più attivo da parte delle persone, con un aumento della circolazione sanguigna e dell'attività cerebrale. In questo modo i lavoratori riescono ad essere più in forma e produttivi sul lavoro.



DI COSA PARLERÀ IL PROSSIMO NUMERO?

"Insights" n.2 - In Format

(Spazio, come cambia l'ambiente di lavoro per seguire i nuovi modi di lavorare)

Proximity - densità dello spazio lavoro; impatto dell'informalità; gerarchia piatta; i modelli lavorativi che stanno cambiando; collaborare.

Come sta cambiando lo spazio ufficio per: la presenza di persone di culture differenti e dei nuovi modi di interazione tra le persone? Quali sono le necessità delle nuove forme di collaborazione e concentrazione? Come influiscono tutti questi fattori sulla gerarchia in ufficio?

questi sono alcuni dei temi che tratterà "Insights" n.2 - nuovi modelli di ufficio.

Disponibile da giugno, 2016

DISCLAIMER & COLOPHON

Il contenuto si basa su una ricerca effettuata a tavolino e sul campo e le fonti sono state riportate quando disponibili. Tutte le grafiche, se non diversamente indicato, sono originali di Pierandrei Associati.

Le immagini contenute in questo documento sono utilizzate al solo scopo di supportare i contenuti e visualizzare i concetti:

i crediti sono stati riportati quando disponibili.

Se è stato violato qualche diritto d'autore si prega di segnalarlo a Sedus che provvederà a rimuovere immediatamente l'elemento indicato.

La riproduzione di questo documento, se non precedentemente autorizzata in forma scritta da Sedus, è vietata in qualsiasi formato.

Sedus, 2016.

COME POSSIAMO CREARE SOLUZIONI PER L'UFFICIO DEL FUTURO CHE MIGLIORINO IL BENESSERE, LA FELICITA' E LA COLLABORAZIONE DELLE PERSONE?

