



Enrica Brachi
Senior Trainer "Innovation Management"

enicabrachi@gmail.com

L'Azienda Felice. Una nuova Scienza "Happiness at Work" al cuore del successo

Il Vantaggio della Felicità è potente e si può apprendere a utilizzarlo!



Oggi, più che mai, **per chi gestisce una azienda è una priorità strategica conoscere e incarnare la Felicità sul Lavoro, un moltiplicatore d'impatto a più livelli.**

Le aziende che mettono il benessere dei loro dipendenti nella lista delle priorità sono più produttive e redditizie, capaci di trattenere e attrarre i talenti migliori, secondo una ricerca realizzata da Gallup, la società che misura il livello di felicità percepito nel mondo. Il dato che più conta: **le aziende che adottano policy sulla felicità dei dipendenti aumentano la loro redditività di ben il 22%.** Inoltre: **+ 21% di produttività, - 37% di assenteismo, - 65% di turn over, + 21% nella soddisfazione dei clienti.**

Si moltiplicano ormai le ricerche sia internazionali che nel nostro Paese su come **la Felicità aumenta la creatività, l'innovazione, le vendite, la collaborazione, l'engagement**, cioè il coinvolgimento positivo, in azienda e risulta direttamente collegata a **Salute e Benessere.**

Per contrastare il fenomeno della "Great Resignation" e il disagio lavorativo nelle sue molteplici forme (mancanza di sviluppo personale e/o professionale, percezioni di troppo stress, scarso riconoscimento non solo economico) diviene necessario per chi ha ruoli di responsabilità co-costruire **nuove possibilità di sostenibilità anche sociale e di evoluzione straordinaria**, realtà che si



possono trovare finora solo in alcune rare PMI in Italia.

L'imprenditore, l'imprenditrice, o comunque chi ricopre ruoli di responsabilità in azienda esercita sempre una leadership, che può essere positiva e generativa di valore, oppure disfunzionale per l'intera impresa. Oltre ai diversificati benefici personali dovuti alla possibilità di sprigionare il proprio potenziale, la felicità ha sempre un notevole impatto sugli altri, che siano collaboratori, fornitori, clienti.

Cosa significa essere un "Responsabile della Felicità in Azienda"?

Oggi nelle multinazionali americane è usuale trovare il **C.H.O. "Responsabile della Felicità in Azienda"**, che si muove su quattro dimensioni:

-Felicità Aziendale, dove la felicità diviene *una strategia organizzativa coerente*, capace di muoversi nei principali trend "economici, sociali, ambientali, culturali, politici, tecnologici", valutando l'impatto sulla forza lavoro, così da costruire un piano di azioni/pratiche finanziariamente sostenibili;

-Leadership Positiva e Generativa, una leadership *"emotivamente intelligente e al servizio"*, diffusa a tutti i livelli, con obiettivi chiari ancorati a valori forti, in cui si attivano e coltivano pratiche di benessere, si valorizza e premia chi agisce da esempio per supportare circoli virtuosi di comunicazione e naturalmente si interviene su chi invece genera circoli viziosi di malessere;

-Organizzazione Positiva, attraverso la quale il leader *sceglie, disegna e gestisce processi e pratiche allineati alla strategia identificata*, guida le comunicazioni per generare benessere e produttività, supporta i Team a lavorare con modalità Win-Win, cioè vincenti per tutti i soggetti coinvolti;

-Trasformazione Culturale, che orienta l'organizzazione verso *un proposito forte, ancorato a finalità collettive*, capace di generare un positivo impatto sociale, ecologico e di promozione del bene comune. *Il contributo e l'impatto aziendale che stiamo lasciando nel territorio e nella più ampia comunità in cui operiamo è chiaro a tutti e con-partecipato.*

La Felicità come meta-competenza e leva strategica per rimanere competitivi sul mercato

Secondo l'opinione comune, se lavoriamo sodo otterremo il successo e, solo una volta ottenuto tale successo, allora - e solo allora - saremo felici. Tuttavia le più recenti scoperte della Psicologia Positiva hanno dimostrato che questa formula funziona in realtà al contrario, ossia è **la Felicità che alimenta il successo** e non viceversa!

Quando abbiamo un atteggiamento mentale positi-

La Felicità sul lavoro è
un "benessere soggettivo"
ed è contagiosa

vo, un “mindset di crescita e dinamico”, diventiamo più impegnati, creativi, motivati, energici, resilienti e produttivi sul lavoro.

Questa scoperta è stata più volte confermata da ricerche rigorose in diversi ambiti di psicologia, neuroscienza, studi di gestione, ricerche e corsi ad Harvard, e sintetizzati nel libro “*Il Vantaggio della Felicità*” di Shawn Achor, dove l'autore spiega che **cambiare è possibile** e che rientra nelle facoltà di tutti “riprogrammare il nostro cervello” e ottenere un cospicuo, indispensabile, **vantaggio competitivo in ambito professionale**. Achor individua *sette principi che alimentano il successo e le performance*, ampiamente sperimentati nei corsi sulla Felicità ad Harvard e nelle aziende di tutto il mondo.

Per potenziare i nostri risultati e massimizzare il nostro potenziale, per esempio, **risulta fondamentale riaddestrare il cervello a individuare un numero maggiore di possibilità**, così da poter vedere e utilizzare tutte le opportunità, o le migliori in quel momento, avendo a disposizione più scelta. Un concetto che sintetizzo nell'ampliare la propria “*Response-Ability*”, cioè l'abilità di rispondere in maniera efficace ed efficiente alle continue richieste sul lavoro.

La Felicità sul lavoro è un “benessere soggettivo” ed è contagiosa! L'Università di Berkeley indica quattro chiavi principali ed evidenzia tre tipologie di vantaggi: personali, sociali, professionali. Esistono dunque una serie di modalità operative, anche semplici e concrete, per aumentare la felicità sul lavoro.

Una azione ulteriore è la **capacità di investire efficace-**

La gioia che proviamo
quando diamo il massimo per
raggiungere il nostro potenziale
(Shawn Achor)

mente in uno degli elementi che più influisce su felicità, salute e successo: la nostra **rete di supporto sociale**. Da molti anni **l'Intelligenza emotiva nel lavoro** - come insieme di competenze comunicativo/relazionali con se stessi e con gli altri - **ha un valore anche economico**, che cresce con la complessità **ed un R.O.I** per chi investe in formazione e nella crescita sulle soft skills di forte impatto.

Il valore delle Relazioni: ciò che più influisce su Felicità, Salute e Successo

*Gli scienziati dell'Università di Harvard hanno cercato la chiave per una “Vita Felice” dal 1938, nel più lungo studio sulla felicità mai condotto. Dopo 85 anni di ricerche, hanno concluso che **sono le relazioni sociali a darci la massima felicità**. “Le persone più felici, che sono rimaste più sane invecchiando e che hanno vissuto il più a lungo erano le persone che avevano le connessioni più calde con le altre persone” ha dichiarato il Prof. Robert Waldinger, l'attuale direttore dello studio.*





Indipendentemente dal background, quelli con le relazioni personali più forti non erano solo i più felici, ma godevano anche di una migliore salute generale e vivevano più a lungo.

In sintesi **le nostre connessioni - forti, calde, nutrienti - forniscono supporto, riducono stress e infiammazioni, aumentano i sentimenti di felicità e appartenenza.** La qualità relazionale, la comunicazione interna all'azienda, l'Intelligenza emotiva sul posto di lavoro producono **risultati significativi su molteplici aspetti: individuali, nei Team, a livello organizzativo.**

La Scienza della Felicità come Benessere Soggettivo, Positività, Eudaimonia

Gli scienziati definiscono la Felicità come "l'esperienza delle emozioni positive, il piacere combinato con sentimenti profondi quali significato e scopo", "uno stato mentale positivo nel presente e prospettive positive per il futuro". Martin Seligman, il fondatore della Psicologia Positiva, la descrive in tre componenti misurabili: piacere, impegno e significato, da considerare come tre strade da percorrere contemporaneamente.

Seligman inoltre ha sintetizzato una "**Formula della Felicità**": $H = S + C + V$, dove "H" - Happiness - è il livello permanente di felicità, "S" - Set range - la sua quota fissa, "C" le circostanze della vita, "V" i fattori che dipendono dal nostro controllo volontario, i nostri atteggiamenti, ed è **qui che possiamo fare la differenza!**

Spesso la Felicità è definita anche come "Benessere Soggettivo" e Positività od è associata a "Eudaimonia", la felicità intesa come "scopo fondamentale della vita".

Apprendere a "prosperare sotto stress" e "crescere nelle avversità". Coltivare un mindset dinamico, ottimista, riconoscente e antifrangibile

Le ricerche mostrano che **i collaboratori infelici fanno più giorni di malattia**, per una media di 1,25 giorni in

più al mese (cioè 15 giorni su base annua) rispetto a quelli più felici.

Le emozioni positive inondano il nostro cervello di dopamina e serotonina, sostanze chimiche che non solo ci fanno sentire bene, ma che stimolano anche i nostri centri di apprendimento cerebrali a livelli più elevati. Ci aiutano a organizzare le nuove informazioni, a conservarle più a lungo e a recuperarle più velocemente. **Attivare e sostenere maggiori connessioni neurali** è fondamentale nel risolvere i problemi nella complessità e nella velocità del cambiamento.

Quando ci sentiamo felici riusciamo a vedere di più quello che c'è intorno a noi, a cogliere dettagli che nel lavoro possono avere una rilevanza enorme. **Le emozioni positive ampliano il nostro spettro cognitivo ed hanno un effetto neutralizzante** su risposte disfunzionali, improduttive o meccanismi di difesa di attacco, fuga e immobilità.

La Felicità è sempre una scelta, una responsabilità individuale, un muscolo volontario da attivare e allenare, uno splendido impegno quotidiano.

Tutti possiamo godere dei meravigliosi benefici del vantaggio della Felicità, se ne conosciamo leggi e segreti, ci impegniamo nell'agire con nuovi atteggiamenti e comportamenti e abbiamo il coraggio di metterci in gioco. ■

Mediante l'apprendimento
ci mettiamo in condizione di
fare qualcosa che non siamo
mai stati in grado di fare...
estendiamo la nostra capacità
di creare.
(Peter Senge)