

LUCA GIANNUZZI - MICHELA CREMONA - CHIARA DI MARCO

COSTRUIRE UN TEAM RESILIENTE

Quando lo sport fa bene all'azienda



Introduzione



K'NAAN - WAVING FLAG

www.youtube.com/watch?v=WTJSt4wP2ME

La famosa sentenza di Giovenale "mens sana in corpore sano" è tanto antica quanto attuale. Rimanda al benessere sia fisico che spirituale della persona, l'uno tanto importante quanto l'altro. Se il compito del medico è quello di prendersi cura della "materia corpo", quello dello psicologo e dello psichiatra riguarda la mente.

Noi di Place & People Hub, specialisti delle risorse umane, guardiamo al benessere delle persone all'interno dell'**organizzazione azienda**, mantenendo una visione olistica ed adottando un approccio multidisciplinare.

Per questo abbiamo ritenuto interessante introdurre l'argomento relativo allo "spirito sport" rapportandolo ad un mondo, quello aziendale, che sembrerebbe essergli lontano anni luce. In realtà non è così, mostreremo come sia possibile sfruttare efficacemente lo **spirito sport** in azienda, rendendolo una **leva positiva di benessere, engagement e resilienza** per ciascun dipendente e di conseguenza apportando beneficio all'azienda nel suo complesso.

Il primo capitolo scritto da *Luca Giannuzzi*, introduce il tema sport attraverso dei cenni storici, mostrandone l'evoluzione anche in ambito artistico - cinematografico ed evidenziandone l'aspetto educativo - formativo.

Il secondo capitolo a cura di *Michela Cremona*, tratta dello sport in quanto esso stesso forma peculiare di organizzazione, i cui membri hanno ruoli e compiti ben definiti. Inoltre, vedremo come lo "spirito sport" sia effettivamente leva di engagement, resilienza e benessere per le aziende.

Poiché ci piace che alla teoria venga sempre accostata la pratica, il terzo capitolo realizzato da *Chiara Di Marco*, è dedicato a dei *case studies* grazie ai quali vengono mostrati esempi concreti in cui il binomio sport - azienda ha avuto successo! Buona lettura e...**Never give up!**

Capitolo 1

Lo sport nella storia

1.1. Dalla preistoria alle Olimpiadi

Lo sport è da sempre parte integrante della nostra vita, diventandone spesso un elemento irrinunciabile.

Lo stretto **legame** tra uomo e sport risale all'antichità, in particolare nella preistoria, dove i nostri antenati erano abituati a svolgere continuamente attività fisica.

Le prime **forme** di sport erano infatti individuabili nella caccia, nella pesca e nelle lotte con i nemici per la difesa del territorio e per la sopravvivenza.

Pertanto, possiamo immaginare che forza fisica e **resistenza** fossero alla base delle caratteristiche di ogni individuo, dovendo confrontarsi quotidianamente con animali feroci e con tribù per la supremazia.

Successivamente fu prima l'antico Egitto, e poi la **Grecia** di età classica che diedero ufficialmente i natali allo sport, seppur praticato con scopi puramente ludici.

Caccia e pesca vengono sostituite da lotta, ginnastica, pugilato, nuoto, canottaggio e atletica, dando così vita alle diverse discipline che oggi conosciamo: infatti si inizia a creare distinzione tra guerrieri, ovvero coloro che erano addestrati all'arte della guerra, e dunque destinati all'esercito e alla flotta, e gli atleti, che rappresentavano quella fetta di popolazione amante dell'attività fisica e del benessere, tanto da diventare dei veri e propri specialisti dello sport.

E' sempre merito della Grecia classica e della figura mitologica di Ercole aver dato vita alle Olimpiadi, la manifestazione sportiva più conosciuta al mondo.

La prima Olimpiade, datata 776 a.C., si tenne nella città di Olimpia, da cui prese il nome: le olimpiadi nacquero in origine dai giochi che si celebravano in onore degli dei, in cui lo sport fungeva anche da spettacolo.

Ma non solo.

Le Olimpiadi inoltre celebravano l'ideale dell'eccellenza "individuale", della varietà culturale e artistica insita nel mondo ellenico.

Colui che vinceva le Olimpiadi era considerato "***l'uomo più forte al mondo***".

Nei secoli seguenti, lo sport diventò sempre più importante; nell'antica Roma, infatti, la lotta si aggiunse alle attività praticate fino ad allora, mentre nel Medioevo, ai combattimenti tra cavalieri, si aggiunsero i giochi con la palla, ovvero i progenitori di calcio, football, baseball, pallavolo e basket.

Successivamente, con l'avvento dell'illuminismo e del romanticismo, lo sport però assunse un'accezione negativa, in quanto spesso legato a vizio ed ozio.

Fu più tardi la Gran Bretagna, e Thomas Arnold in particolare a fondare la ***pedagogia sportiva*** moderna, dove lo sport era sinonimo di ***Educare Divertendo***.



1.2. Lo sport nelle arti e nella cinematografia

Lo sport nel tempo ha acquisito sempre più spazi nella vita quotidiana di molti, riuscendo a riunire appassionati e tifosi, giovani e meno giovani, tutti accomunati dalla passione per l'attività fisica o dal divertimento nel supportare i propri beniamini nelle diverse discipline.

Lo sport inoltre è diventato un enorme business ed un fenomeno mediatico, non perdendo tuttavia elementi come il piacere che ne genera la componente ludica, ed il benessere fisico e psicologico che ne determina.

Infatti, esso è diventato anche tema sia nell'**arte** che nella **cinematografia**.

Il lato artistico dello sport emerge in età classica, quando gli atleti rappresentavano il modello di uomo "perfetto", in particolare nel fisico, allenato e scolpito.

Sono infatti innumerevoli le statue presenti in musei o libri di storia, la cui nudità dell'atleta era simbolo di forza ed eroismo. Senza dubbio il significato che ha accompagnato quest'associazione non è scomparso nel corso negli anni, diventando spesso qualcosa di più di una passione, fino ad arrivare a dar vita a vere e proprie competizioni.

Allo stesso modo anche il **cinema** ha spesso accompagnato lo sport, questa volta ponendone in primo piano la spettacolarità, che poi ha reso le competizioni sportive show ormai imperdibili.

Contemporaneamente nacque anche la figura dell'attore atleta, ovvero di personaggi fisicati e con incredibile forza che sono divenuti protagonisti per decine di pellicole. Il '900 in particolare è stato il secolo in cui il cinema ha avuto un enorme sviluppo e diffusione, in cui i grandi avvenimenti sportivi come le olimpiadi o i mondiali di calcio hanno avuto operatori armati di telecamere al seguito, i quali hanno documentato e regalato agli appassionati ore di registrazioni e documentari magnifici.

Lo sport difatti è stato per il cinema una fonte di ispirazione inesauribile, tanto che fino a oggi sono stati realizzati quasi **2500** film a contenuto sportivo.

Nonostante diverse trame ed ambientazioni, nelle pellicole spesso si è assistito al trionfo di chi fino ad allora aveva sempre perso, di chi viene sconfitto, o al contrario si riscatta, divenendo "il campione celebrato".

Diversi film infine hanno come protagonista proprio l'evento sportivo che fa da ambientazione alle vicende.

Come in tutti i generi cinematografici, anche nel cinema sportivo sono presenti alcuni **luoghi comuni** ineliminabili: la satira dell'ambiente sportivo, l'atleta come simbolo di virilità , l'allenatore corrotto o che cerca di arricchirsi alle spalle dell'atleta stesso, la violenza o il sentimentalismo portati all'eccesso.

A tutto ciò è collegabile il mito del protagonista potente, con un'enorme forza e beniamino del pubblico, ispirando film per molti "legendari" come "Il Gladiatore" e la saga di Rocky Balboa.

Fortunatamente, non mancano **esempi** in cui il gesto atletico risulta valorizzato ed esemplificato nella sua straordinaria e, allo stesso tempo, semplice bellezza.

Un film da non dimenticare che rappresenta senza dubbio uno dei maggiori esempi del genere, è **Million Dollar Baby**, proiettato nel 2004, dove lo sport diviene strumento di cambiamento per la protagonista, ovvero unico mezzo di riscatto per una vita vissuta tra diverse difficoltà.

Tenacia e determinazione infatti aiutano la protagonista in diversi successi, ma soprattutto ad essere pienamente consapevole sia delle proprie doti sia dei propri limiti.

1.3. Il valore educativo dello sport

Tutto questo dimostra come lo sport abbia occupato e continua ad impegnare un'importante fetta della nostra vita, ed è incredibilmente attuale pensare allo sport come **educazione** attraverso il divertimento.

In primo luogo, la **centralità** dello sport nella vita si dimostra tale in quanto i bambini, sin dalla tenera età, praticano sport, come evidenziato in diversi report del CONI (comitato olimpico nazionale italiano).

Già dall'infanzia, molti bambini si avvicinano allo sport, e la tendenza si intensifica nei primi anni di scuola elementare, dove sia l'educazione fisica durante le lezioni che programmi sportivi in fascia pomeridiana, inducono i più giovani a conoscere il calcio, il basket, il nuoto, il tennis, la pallavolo, la danza ecc....

Infatti, guardando la televisione e leggendo i giornali, essi restano colpiti da coloro che definiscono come loro beniamini, pensando "se il mio idolo si comporta in questo modo, posso farlo anch'io!".

Per evitare questo, potenzialmente pericoloso, sarebbe utile attuare una forte "**campagna di Educazione**", dove la cultura sportiva, l'etica, il fair-play e il buon esempio non nascono da soli, devono essere educati e sviluppati da persone con buon senso, competenti ed equilibrate.

Confrontarsi con il successo o l'insuccesso, inevitabili nello sport così come nella vita comune, è difficile, ma può diventare più semplice se si impara a farlo da piccoli, attraverso proprio il gioco e lo sport.

Come riportato all'articolo "il valore educativo dello sport" su sportsenators.it, esso dovrebbe **insegnare** a vincere e a perdere, e perdere e migliorarsi rappresenterebbe comunque una vittoria, riconoscendo l'altro come più forte ma non abbassando il proprio livello di autostima.

Pertanto, l'obiettivo dello sport è di creare ed incentivare:



**Determinazione
e tenacia**

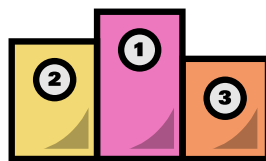
Spirito di squadra



**Resistenza e
forza fisica**



Resilienza



**Spirito
competitivo**

**Benessere
psicofisico**



Il valore educativo dello sport è stato nel tempo affiancato a quello del **benessere**, ovvero evidenziando quanto l'attività sportiva produca effettivi positivi su chi la pratica.

All'interno del portale sportesalute.eu è possibile immergersi all'interno del mondo sportivo con un particolare sguardo a come esso contribuisca al miglioramento della nostra vita.

Infatti, il valore del benessere generato dallo sport è subentrato anche in ambito **aziendale**, dove politiche di welfare aziendale e non solo hanno portato le organizzazioni a valorizzare l'attività fisica.

Con sempre maggior frequenza le aziende hanno compreso quanto lo sport possa incidere sulla produttività e benessere del dipendente, attivando convenzioni con strutture e/o creando spazi interni all'azienda destinati a palestre o sale per corsi sportivi di qualsiasi genere.

Ma questo è un argomento che approfondiamo nel capitolo successivo e per cui vi invito a non interrompere la lettura.

Capitolo 2

Lo sport come organizzazione

Nel primo capitolo abbiamo focalizzato l'attenzione sullo sport nella sua evoluzione storica ed abbiamo messo in evidenza il suo valore educativo.

Ora approfondiamo l'argomento parlando dello sport in quanto particolare forma di organizzazione con delle regole ed una struttura.

Ad oggi sono passati dieci anni da quando frequentavo la palestra della scuola e mi ritrovo a pensare a quanto può essere bello portare un po' dello **spirito dell'organizzazione sport** anche nell'organizzazione azienda.

Vi chiederete il motivo....

Iniziamo con il capire perché lo sport può essere considerato un'organizzazione.

Il termine ha una doppia accezione: la prima è quella che fa riferimento al modo in cui le varie parti di un ente si connettono e coordinano tra di loro, la seconda invece denota una categoria di enti sociali in cui sussiste la suddivisione dei compiti e del lavoro.

In sostanza un'organizzazione sportiva ha queste caratteristiche:



Stessa passione



Obiettivi comuni



Ruoli specifici e compiti suddivisi



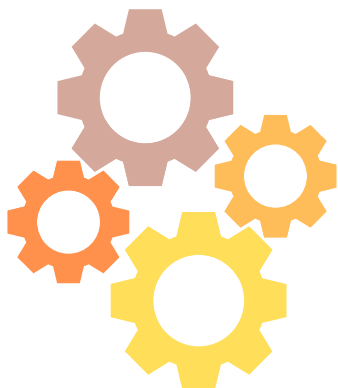
Applicazione di competenze



Regole stabilite

L'organizzazione sport quindi è composta da persone che vogliono coltivare con altri la stessa **passione** verso ciò che amano. Hanno questo come obiettivo principale, suddividono i **ruoli** se si tratta appunto di sport di gruppo, studiano, si allenano insieme e dedicano tempo al fine di potersi definire competenti in quel determinato settore sportivo. Quello che le caratterizza in modo particolare è lo spirito che si percepisce al loro interno ed è di questo che voglio parlare rapportandolo all'**organizzazione azienda**.

Come Jacopo Pasetti, in un articolo redatto per Il Sole 24 Ore fa notare, generalmente nello sport si tende a festeggiare i successi mentre all'interno dell'azienda si cercano i colpevoli.



A seguito di una partita vinta i membri della squadra si riuniscono e festeggiano la vittoria conquistata grazie al coinvolgimento di ognuno e nessuno fa notare i piccoli sbagli che sono stati fatti, l'importante è stato vincere insieme ed il percorso intrapreso. Al centro della celebrazione della vittoria ci sono il feedback positivo, i cori dei tifosi e la messa in evidenza dei piccoli successi di ciascun giocatore.

Ognuno è un pezzo fondamentale dell'**ingranaggio sport**.

Siamo sicuri che, ovviamente su un altro piano, in azienda accada questo? Quello che anima molti manager sembra ancora essere la ricerca del colpevole e un atteggiamento alquanto tendente alla punizione.

Evidenziare costantemente il fallimento e l'errore è veramente una strategia vincente ed efficace?

2.1. Lo spirito sportivo come leva di engagement

Diversi studi di psicologia applicata ai contesti business hanno già da tempo dimostrato che un team di lavoro in cui ciascun dipendente è felice, porta guadagno economico all'azienda stessa (vi invito ad approfondire il tema nell'articolo "Come promuovere la gentilezza nei contesti organizzativi" che troverete seguendo il link <https://www.placehub.it/organizzazione-e-change-management/come-promuovere-la-gentilezza-nei-contesti-organizzativi/>).

Un buon **manager** deve riuscire ad essere un **collante per il team** adottando uno stile comunicativo efficace, esaltando il contributo di ogni membro della squadra e non accanendosi nella ricerca del colpevole quando si fallisce. Imparare a gestire il fallimento insieme, da team, è fondamentale per far sì che nessuno venga lasciato indietro o viva "sensi di colpa". Gestire il fallimento insieme significa crescere, migliorarsi ed imparare. Capire che si è un team sempre, "nella gioia e nel dolore" è fondamentale per rafforzare l'engagement e la capacità di rialzarsi più forti di prima dopo una sconfitta. Lo sport in questo ha molto da insegnare all'organizzazione azienda poiché è strumento per sviluppare e potenziare:

Engagement
Resilienza
Team building
Motivazione
Benessere

Chi pratica uno sport sa che insegna ad essere disciplinati, a rialzarsi quando si viene sconfitti, a provare e riprovare finchè non si migliora, ad allenare costanza e dedizione, a fare gioco di squadra e questo è un insegnamento trasversale e applicabile alla vita di tutti i giorni, così come in ambito aziendale.

**Never
give
up!**

2.2. Lo spirito sportivo come benefit: benessere e resilienza

È così utopico immaginare che le aziende incentivino i propri dipendenti a fare sport? I risultati in termini di **retention** sono molto buoni e difatti praticarlo costantemente fa sì che si possa migliorare la produttività sul posto del lavoro, diminuire le malattie dei propri dipendenti, l'assenteismo, fare gruppo, motivare.

I modi per incentivare i dipendenti a fare sport sono diversi:

- **Stipulare convenzioni con strutture adiacenti al posto di lavoro.**
- **Realizzare una palestra all'interno per chi dispone dei fondi necessari.**
- **Promuovere tra i dipendenti la possibilità di fare 2 minuti di camminata ogni 30 di lavoro, come promosso da uno studio pubblicato sulla rivista Journal Applied Physiology.**

Sia nel primo che nel secondo caso l'investimento porta comunque un ritorno economico e di business all'azienda perché si riduce l'assenteismo e si aumenta l'engagement dei dipendenti, riducendo al tempo stesso lo stress quotidiano aumentandone invece il benessere e la salute, fisica/psichica.

Secondo uno studio condotto da Moljord, Moksnes, Espnes, Hjemdal, Eriksen (2014) praticare sport rappresenterebbe un fattore che incrementa i livelli di resilienza e che è correlato negativamente con la depressione. Elemento fondamentale anche per migliorare la capacità di gestire lo stress, instaurare rapporti sociali positivi, aumentare autoefficacia, ottimismo e autostima!

E' ancora difficile immaginare il perché possa essere così tanto importante introdurre lo sport come benefit aziendale? In termini di sviluppo, crescita e miglioramento è una chiave di volta.



Capitolo 3

Case studies

Abbiamo detto nei capitoli precedenti che lo sport sviluppa una serie di abilità utili anche in azienda. Ok, tutta teoria. Ma è così anche nella pratica?

A quanto pare sì, e ora ne vediamo qualche esempio.

Per dare realmente una chance allo sport come leva di sviluppo di benessere e produttività in azienda bisogna partire da una convinzione, ossia che

Il capitale più importante di un'azienda sono le persone

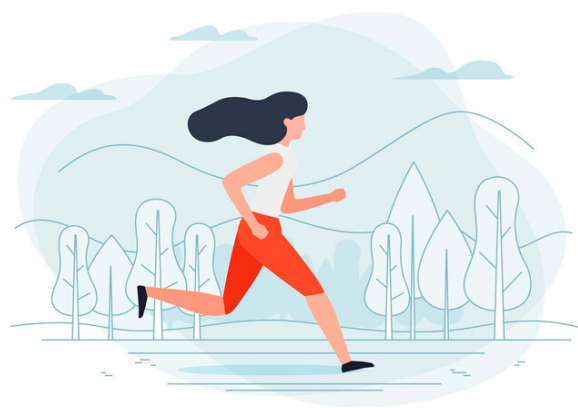
La consapevolezza che il successo di un'azienda passa anche attraverso la soddisfazione e il benessere dei propri dipendenti permette alle imprese di investire e creare un'ambiente dove i dipendenti siano più **sani, produttivi e motivati**. Il trend in questo senso è sempre più in salita e stanno pian piano nascendo diverse società che si occupano di fornire servizi e programmi completi per la promozione del benessere in azienda.

E' il caso, ad esempio, di **Blumantra**, società specializzata nel *generare performance e coinvolgimento dei collaboratori promuovendo il wellbeing in azienda* e che ha all'attivo collaborazioni con prestigiose aziende tra le quali Nike, Illy e Peroni (e la lista sarebbe ancora molto lunga).

L'obiettivo di Blumantra è rendere le persone più consapevoli rispetto a ciò che può farle stare bene, e questo lo fanno implementando dei progetti di "benessere" agendo a 360° su più livelli: psicologico, relazionale e fisico (ricordiamoci sempre che siamo esseri biopsicosociali).

Un altro caso interessante è quello di **Matteo Torre** che decide di cominciare a correre per sfogare lo stress di un'azienda che gli richiedeva continui sforzi per dare il 100%. Aveva bisogno di riequilibrarsi per "non essere assorbito tutto dalla vita professionale".

E' partito da un'esperienza concreta, e da lì con costanza e curiosità ha lasciato l'ufficio comunicazione di Ferrari per fondare **Indaflow** (nel gergo americano "stare nel flusso" che rimanda a quello stato di grazia che sopraggiunge quando un'atleta supera in proprio limite di "fatica", ad esempio durante una maratona, ed è come se il suo corpo andasse da solo) e la cui missione è quella di **portare lo sport in azienda** affinché tutti possano vivere e sperimentare il benessere che viene dall'attività sportiva.



Una **ricerca di Top Employers Institute** ha evidenziato una crescita sempre maggiore di aziende che decidono di investire in programmi sportivi per i dipendenti e quanto pare è una scelta che paga, perché l'investimento in benessere si rivela vincente anche da un punto di vista economico, traducendosi in un abbattimento del tasso di assenteismo che, nelle aziende attente al fitness, si attesta sul 4%, ovvero la metà del tasso medio (8%) riscontrato nelle aziende italiane con oltre 250 dipendenti.

La diminuzione del tasso di assenteismo risulterebbe essere correlata con un aumento del senso di appartenenza, motivazione e cooperazione del dipendente. E ancora, uno studio della **Loughborough University** ha messo in correlazione gli sport, specialmente quelli di squadra, con i benefici che questi generano a livello di individuo, gruppo e di organizzazione. È emerso che l'attività fisica produce effetti positivi sulla salute dell'individuo e, quando svolta a livello aziendale, permette di migliorare la qualità delle relazioni di gruppo e potenziare la coesione organizzativa.

Questo ultimo aspetto è molto importante, soprattutto in contesti in cui il lavoro di gruppo ha un ruolo centrale per il raggiungimento degli obiettivi.

Altri studi hanno indagato la possibile **correlazione tra sport e aumento della produttività**:

uno di questi, presentato dall'American College of Sports Medicine ha rivelato che chi spende 30-60 minuti facendo attività fisica all'ora di pranzo fa registrare un incremento produttivo del 15%.

Il 60% dei lavoratori dichiara che le loro capacità di organizzazione del tempo, le prestazioni intellettive e la capacità di rispettare le scadenze migliorano nel giorno in cui si sono allenati. Questi stessi dipendenti sono meno portati a soffrire di cali d'attenzione dopo l'esercizio fisico, ed anche il loro umore risulta migliore.

La Bristol University ha messo a confronto 200 lavoratori di tre società diverse ad esempio rilevato che nei giorni in cui questi si allenavano ad aumentare non era solo motivazione (41%) ma anche

Concentrazione (21%)

Puntualità (22%)

Produttività (25%)

Un'altra indagine, pubblicata sul Journal of occupational and environmental medicine, ha dimostrato, su un campione di 638 persone, che la produttività media aumentava dopo 30 minuti di esercizio fisico. E in realtà c'è chi dice che ne basterebbero solo 10 di minuti (parola della American College of Sports Medicine).

In Italia una delle massime esperte del rapporto tra produttività e attività fisica è Annamaria Crespi, ideatrice del **Metodo WAL** (Walk and Learn) che dimostra come movimento e apprendimento, se esercitati insieme, si rinforzino a vicenda:

Nel panorama italiano sono diverse le aziende che hanno implementato progetti sportivi al loro interno; **AstraZeneca**, azienda biofarmaceutica, che ha attivato il 'Mercoledì della salute' con gruppi di corsa e camminata e convenzioni con palestre e piscine.

In **iGuzzini** c'è l'Accademia del movimento, struttura per l'allenamento e la riabilitazione con l'assistenza di esperti.

Inoltre, è presente anche un programma dedicato ai figli dei dipendenti che mette in relazione attività sportiva e impegno scolastico. Queste sono solo alcune delle aziende che stanno investendo in questo senso, ed è importante sapere che questi sono scenari non ad esclusivo appannaggio di grandi società con grossi capitali da investire, ma che il bello dello sport è che per essere praticato non ha bisogno necessariamente di grandi attrezzature...Sarebbe sufficiente essere un pò meno pigri e avere un pò di creatività.

In quanto esseri sociali, tendiamo a sviluppare un senso di appartenenza ad un gruppo ed è proprio in questo passaggio che si concretizza l'idea di **"sentirsi una squadra"**, di scambiarsi le informazioni, di condividere le criticità, le strategie e lavorare in cooperazione, per raggiungere i risultati.

Analogamente su un campo di gioco di un qualsiasi sport di squadra si verificano dinamiche di ruoli, tattiche e "scambi" tra giocatori e soprattutto tra giocatori e coach, molto simile a quella che possiamo ritrovare in azienda, motivo per il quale scegliere di investire sullo sport in azienda significa investire sul potenziamento di una compattezza e un senso di cooperazione vitale per l'ottimizzazione delle risorse.

Esercitare queste abilità in uno spazio "neutrale" rispetto a quello aziendale, permette all'individuo di sperimentarsi più liberamente, (è una dinamica che possiamo ritrovare anche nelle attività ludiche, tematica che potete approfondire nell'articolo "Facciamo che io ero" seguendo questo link <https://www.placehub.it/coaching-e-orientamento/facciamo-che-io-ero/>).

Allenare la cooperazione, il senso di appartenenza e la divisione dei ruoli, praticando uno sport di squadra ne faciliterà lo sviluppo e la messa in atto anche nel lavoro.

D'altronde anche qui possiamo applicare il principio Mindfulness *What you practice grows stronger*", ossia "ciò che si esercita, cresce più forte": se ci abituiamo ad esercitarci a lavorare di squadra, svilupperemo più facilmente il senso di cooperazione in ogni ambito della nostra vita.

What you practice grows stronger



Conclusione

L'obiettivo di questo ebook è quello di cercare di trasmettere quanto lo sport possa rappresentare un valido strumento per le aziende per creare un **team resiliente**, ovvero sviluppare lo spirito di squadra unito alla capacità di saper reagire in modo positivo alle problematiche e difficoltà che quotidianamente mettono alla prova ognuno di noi.

Non è facile **educare** allo sport, ovvero indurre e supportare nella comprensione dell'importanza e dei benefici che esso determina, sin dall'infanzia.

Sicuramente affrontare la tematica attraverso argomentazioni, case studies ed immagini può aiutare ad avvicinarsi al mondo dello sport.

E il mondo del **lavoro** non è esente da tutto questo!

Addirittura c'è chi è riuscito ad individuare lo sport più adatto alla tipologia di lavoro svolto.

Perciò il nostro invito è rivolto sia ai singoli individui, ma soprattutto alle organizzazioni, ovvero di **non trascurare** quanto appena discusso, perché il benessere di uno può essere senza dubbio il benessere di molti!

E perché no, anche in termini economici!

Sitografia

[http://www.treccani.it/enciclopedia/organizzazione_\(Enciclopedia-delle-scienze-sociali\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/organizzazione_(Enciclopedia-delle-scienze-sociali)/)

<https://alleyoop.ilsole24ore.com/2020/06/04/azienda-colpevoli/>

<https://www.ilsole24ore.com/art/lo-sport-come-strumento-far-crescere-produttivita-aziendale-AEcWAOWCv>

https://sanitainsicilia.it/praticare-sport-aiuta-ad-essere-piu-produttivi-nel-lavoro_402726/

https://www.ilsole24ore.com/art/lo-sport-come-strumento-far-crescere-produttivita-aziendale-AEcWAOWC?refresh_ce=1

<https://www.blumantra.com/nike-360-wellbeing/>

http://www.treccani.it/enciclopedia/lo-sport-nel-cinema-e-nella-fiction-televisiva_%28Enciclopedia-dello-Sport%29/

<http://www.sportsenators.it/18/08/2019/il-valore-educativo-dello-sport/>

<https://www.saperessere.com/sport-psicologia-del-lavoro-metafora-sportiva/>