

Sanità24

[Stampa](#)[Chiudi](#)

07 Mar 2019

Ipnosi in azienda: strumenti per il benessere e la produttività

di Nicoletta Gava *

L'ipnosi è uno stato speciale di coscienza nel quale l'attenzione della persona si rivolge verso l'interno. In questo stato è possibile entrare in contatto con se stessi, recuperare e rinforzare capacità e risorse personali. A differenza del ritratto che ne fanno alcuni media, si tratta di una condizione in cui la persona aumenta i suoi gradi di libertà, conserva la capacità di prendere decisioni autonomamente ed amplia i suoi orizzonti di vita.

L'utilizzo moderno di questa disciplina insegna a chi lo desidera ad accedere molto rapidamente a stati di trance leggeri, a volte impercettibili agli interlocutori, nel corso della giornata. Oggi infatti sappiamo che ogni ipnosi è una autoipnosi e che la persona può appropriarsi di queste metodiche per migliorare il proprio benessere.

Le organizzazioni che hanno impiegato questi strumenti, nella nostra esperienza, hanno visto ridursi le giornate di assenza per malattia, accorciarsi i tempi delle riunioni, migliorare il clima generale insieme ad alcuni valori chiave legati alla misurazione della produttività.

Le applicazioni, sia in ambito medico che psicologico, sono numerose e riguardano un vasto ventaglio di aree che includono la gestione degli stati emotivi spiacevoli (es. ansia), di condizioni psicologiche che generano sofferenza (es. stress, burnout), di quadri psicosomatici in cui è il corpo a manifestare disagio (es. insonnia, cefalee muscolo-tensive o altri tipi di dolore). L'ipnosi è da sempre stata utilizzata per il miglioramento della performance, mentale e fisica. Alcuni esempi provengono dal mondo dello sport: sono molti gli esempi di atleti o squadre che ricorrono a questo strumento per migliorare la resa atletica, la concentrazione, il clima emotivo sul terreno di gioco.

Perché allora non applicare questi principi di intervento all'azienda?

I contesti organizzativi sono luoghi in cui aree come la prestazione - e quindi la produttività, la gestione delle emozioni e delle relazioni, dello stress e del corpo sono variabili fondamentali per determinare il grado di benessere ed efficacia dell'individuo e del gruppo di lavoro.

Insegniamo dunque l'ipnosi di modo che l'individuo possa migliorare le proprie capacità relazionali. Trattandosi di una disciplina che permette di esercitare e migliorare la propria attenzione, consente di leggere con più chiarezza gli stati emotivi altrui, favorendo una migliore comunicazione. Le persone che si rivolgono a noi per apprenderla, diventano maggiormente consapevoli degli effetti che il linguaggio ha su noi stessi e sugli altri. Imparare quali sono le parole migliori per se stessi e per gli altri permette di generare un'atmosfera più distesa, dentro e fuori di noi.

A proposito di stati emotivi, le persone che hanno appreso ad utilizzare tecniche ipnotiche ed auto-ipnotiche ottengono maggiori capacità di gestione delle proprie emozioni, caratteristica che permette di mantenere il giusto livello di concentrazione e lucidità anche nei momenti più intensi e delicati della propria carriera professionale.

I team che abbiamo formato hanno sviluppato tali competenze, aprendo così la via verso una

migliore gestione e risoluzione dei conflitti e gettando le basi per un clima aziendale più funzionale e più piacevole.

La gestione dello stress è una delle tematiche che ci viene portata più spesso quando le richieste riguardano obiettivi professionali. L'ipnosi e l'autoipnosi possono essere utili sia a migliorare lo stato della persona nel corso della giornata lavorativa, che a raggiungere stati di rilassamento che favoriscano, tra le altre cose, il recupero delle energie, il miglioramento del tono dell'umore, il sonno.

Infine l'ipnosi può essere utilizzata come strumento per percorsi di coaching, così da accelerare l'ottenimento di risultati personali e professionali e consegnare all'individuo strumenti che potrà continuare ad utilizzare tutte le volte che ne sentirà la necessità o il desiderio.

** Direttrice del Milton H. Erickson Institute di Torino - Coordinatrice per il Piemonte e la Valle d'Aosta della Società Italiana di Ipnosi*

www.nicolettagava.it

P.I. 00777910159 - Copyright Il Sole 24 Ore - All rights reserved