

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA MONTAGNA, L'ALTA QUOTA FA BENE AI MANAGER: ECCO I 5 BENEFIT SU SALUTE PSICOFISICA E PERFORMANCE LAVORATIVE

In un periodo in cui le stagioni fredde spingono a ridurre le attività all'aria aperta, sempre più manager e professionisti HR si stanno immergendo nell'ambiente montano, trovando ispirazione nella resilienza e nell'equilibrio che la natura offre. La Giornata Mondiale della Montagna diventa l'occasione perfetta per riflettere con due testimoni dell'esperienza alpina: Claudio Honegger, amministratore unico di Richmond Italia e Mattia Conte, scalatore ed escursionista, su come il contatto con la montagna possa trasformarsi in una potente strategia di crescita personale e professionale, riducendo lo stress e rafforzando l'equilibrio interiore. Lo conferma anche lo studio di National Geographic: l'escursionismo non solo migliora la salute fisica e mentale, ma stimola anche la memoria, la creatività e la capacità di risoluzione dei problemi, rendendolo un alleato indispensabile per i leader aziendali

Con l'arrivo della stagione fredda si tende a pensare che le attività all'aperto diminuiscano, ma negli ultimi anni si è riscoperta l'importanza di vivere l'ambiente esterno, in particolare la montagna. È stato dimostrato da numerose ricerche scientifiche che il costante contatto con la natura sia fondamentale per migliorare le performance lavorative e il benessere psicofisico: proprio in occasione della **Giornata Mondiale della Montagna** è interessante indagare come possa essere fonte di stimoli per affrontare le sfide lavorative, ridurre lo stress e rafforzare il legame con la natura. Lo conferma anche un recente studio di **National Geographic**, intitolato **"Why hiking is uniquely beneficial for your body and your brain"**, secondo cui l'escursionismo offre numerosi benefici per la salute fisica e mentale. Sul piano fisico, infatti, migliora la salute cardiovascolare, muscolo-scheletrica, l'equilibrio e la coordinazione; mentre è dimostrato che sul piano mentale, riduce lo stress, l'ansia e la depressione, migliorando parametri fisiologici come la variabilità della frequenza cardiaca e i livelli di cortisolo. Inoltre, questa attività rafforza la memoria, le capacità cognitive e le abilità di risoluzione dei problemi. Infine rappresenta senz'altro un'opportunità per riconnettersi con la natura, migliorando longevità e benessere complessivo.

L'ambiente montano diventa così una metafora e una pratica di equilibrio, resilienza e capacità di affrontare le sfide, offrendo strumenti per migliorare il proprio approccio sia alla vita che al lavoro. Anche **Claudio Honegger** è d'accordo sul fatto che la montagna apporti dei benefici significativi al benessere psicofisico. Infatti, il founder e amministratore unico di **Richmond Italia** è partito per un'escursione in Nepal e ha riportato la sua testimonianza: "Da appassionato di mare, non avrei mai immaginato di cimentarmi in un'avventura in montagna. Tuttavia, con Richmond Italia, ho deciso di sostenere l'impresa di Mattia Conte, anche lui velista e amante del mare, che si appresta ad affrontare gli 8000 metri dell'Annapurna. Per me, salire in montagna è stata un'esperienza unica e affascinante: mi sono trovato al cospetto delle cime più alte e maestose del mondo. Nonostante la preparazione, affrontare la salita è stato impegnativo: man mano che si guadagna quota, l'aria diventa sempre più rarefatta, e ogni respiro si fa più difficile. Ciò che però mi ha colpito di più – aggiunge Honegger – è stato poter condividere questa avventura con la mia famiglia. Anche fermandoci ai 4600 metri, è stata un'esperienza indimenticabile, che mi ha permesso di riscoprire la montagna e viverla nella sua essenza più autentica. Se ripenso a ciò che quest'avventura mi ha

lasciato, il primo insegnamento che mi viene in mente è quanto la montagna mi abbia ispirato, spingendomi ad affrontare nuove fatiche, sfide e obiettivi, ancor prima che come manager, come essere umano”.

D'altronde, come lascia intendere Honegger, i manager sono prima di tutto esseri umani, motivo per cui incorporare i benefici della montagna nella propria routine non è solo una scelta salutare, ma anche strategica per tutti. L'escursionismo e il lavoro effettivamente condividono molti parallelismi, in particolare nell'approccio da adottare per affrontare nuove sfide e obiettivi. La **preparazione** è fondamentale in entrambi i contesti: il tipo di percorso o il clima determinano cosa mettere nello zaino, così come ogni cliente ha determinate esigenze che bisogna saper trattare in modo mirato. La **focalizzazione sui fattori essenziali** è altrettanto cruciale: in montagna, ogni peso extra rallenta il cammino, mentre nel lavoro è importante concentrarsi sulle attività strategiche, delegando ciò che può ostacolare la scalata verso il successo. Il **lavoro di squadra** è un altro elemento chiave: in montagna, il successo dipende dall'affiatamento del gruppo, così come nel lavoro, dove l'inclusione e la fiducia all'interno dei team sono fondamentali. La **pianificazione** è importante, ma l'**adattabilità** agli imprevisti è altrettanto necessaria, sia durante un'escursione che in ambito lavorativo. Infine, il **piacere del viaggio**: godersi ogni passo del cammino, celebrando i piccoli traguardi, è essenziale per mantenere alta la motivazione, sia sulle vette innevate che in ufficio.

Se Claudio Honegger ha optato per un'avventura in alta quota prudente e all'insegna dell'esperienza in famiglia, portando con sé anche i suoi due figli, l'atleta 53enne **Mattia Conte** ha deciso di tentare la scalata invernale alla vetta dell'Annapurna, con la stessa Richmond Italia a fare da sponsor. Già nel libro **Campo Tre**, pubblicato nel 2021 da *Solferino*, Conte racconta la scalata invernale al K2 e quanto la montagna rappresenti una sfida universale che insegna l'umiltà, la preparazione e il rispetto. A testimonianza del fatto che dalla montagna e dall'attitudine che serve per affrontarla si possono trarre insegnamenti da applicare anche sul lavoro.

Ecco, secondo gli esperti, i **5 principali benefici della montagna da applicare anche nella vita professionale**:

- **Riduzione dello stress e rigenerazione mentale**: l'aria fresca, l'assenza d'inquinamento acustico e la bellezza naturale dei paesaggi montani favoriscono una riduzione significativa dello stress. La scienza dimostra infatti che trascorrere del tempo in alta quota riduce i livelli di cortisolo. **Come applicarlo al lavoro**: incorporare pause significative e momenti di disconnessione digitale, come brevi ritiri in ambienti naturali, può favorire una mente lucida e una maggiore capacità decisionale.
- **Miglioramento della resilienza**: affrontare le sfide delle escursioni o della scalata insegna a superare ostacoli, migliorando la resilienza mentale e fisica. Queste esperienze aiutano a sviluppare un mindset orientato alla soluzione dei problemi. **Come applicarlo al lavoro**: allenare il team a gestire situazioni difficili con workshop immersivi in montagna può tradursi in una maggiore capacità di affrontare crisi aziendali.
- **Aumento della creatività**: la natura stimola il pensiero creativo, infatti diversi studi dimostrano che camminare all'aria aperta favorisce il flusso di idee e la capacità di problem solving. **Come**

applicarlo al lavoro: pianificare brainstorming e riunioni strategiche in ambienti naturali può generare soluzioni innovative e favorire una visione fuori dagli schemi.

- **Benessere fisico e vitalità:** la montagna spinge a muoversi, attività come escursioni e trekking migliorano la circolazione, rafforzano il cuore e stimolano la produzione di endorfine, aumentando il livello di energia. **Come applicarlo al lavoro:** promuovere iniziative aziendali di team building basate su attività fisiche in montagna può migliorare il morale e la coesione del team.
- **Connessione con valori profondi:** la maestosità della montagna invita a riflettere su se stessi, sulle proprie priorità e sulla propria missione personale e professionale. Questo allineamento interiore può portare a una leadership più autentica e consapevole, ma anche a una maggiore predisposizione nei confronti del cliente. **Come applicarlo al lavoro:** integrare momenti di riflessione personale nei percorsi di formazione manageriale permette di costruire una leadership più empatica e orientata al lungo termine.

Con cortese preghiera di diffusione

Dicembre 2024

Per informazioni e immagini

Noemi Gentilezza
ESPRESSO COMMUNICATION
n.gentilezza@espressocommunication.it
cell. 3312285111

Eugenio Alberti
RICHMOND ITALIA
ealberti@richmonditalia.it
cell. 3478734672