



I benefici del Reiki in azienda

Il Reiki è una tecnica di origine giapponese che può aiutare a gestire lo stress acuto e cronico sul posto di lavoro: semplice, facile da apprendere e adattabile ai contesti aziendali.

Lo stress in azienda e le sue conseguenze

Sei milioni di italiani, uno su cinque, soffrono di stress da lavoro, in prevalenza donne. Lo stress dei dipendenti finisce per influire sulle attività aziendali stesse con ingenti costi. L'OMS afferma che "lo stress costa alle imprese americane fino a 300 miliardi di dollari ogni anno" creando assenteismo, turnover, reclami dei dipendenti, scarse prestazioni e produttività, morale basso, problemi di salute e malattie, incidenti sul lavoro. Un programma di formazione all'utilizzo del Reiki in azienda può aiutare a prevenire o diminuire molti di questi problemi.

Che cos'è il Reiki

Il Reiki è una tecnica di origine giapponese che permette di riequilibrarsi e di ritrovare il benessere psichico e fisico utilizzando semplicemente le proprie mani. È una semplice ed efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica attraverso l'uso della cosiddetta "energia universale", ovvero l'energia che permea l'universo e costituisce il "mattoncino" fondamentale di ogni cosa vivente o inanimata, come ben ha descritto la fisica moderna.

Il Reiki è spesso definito come una tecnica di auto-guarigione, in quanto, sebbene l'energia si possa trasmettere anche ad altre persone, viene in genere utilizzata principalmente dal reikista su di sé attraverso l'auto-trattamento. La bellezza del Reiki sta nella sua versatilità, nella possibilità di adattarne tempi e modi alle proprie esigenze, al proprio stile di vita, alle diverse fasi dell'esistenza, come un dono fatto a se stessi.

I punti di forza principali:

- l'estrema semplicità, con la conseguente facilità dell'apprendimento;
- l'immediata verifica dei suoi benefici;
- la potente azione riequilibrante che si manifesta anche a livello emotivo e mentale della persona;
- il "non contatto" e l'assenza di controindicazioni per cui tutti possono utilizzare il Reiki (anche neonati, bambini, donne in gravidanza, anziani e malati).

Molte **testimonianze** sottolineano i benefici che è possibile ottenere ricevendo trattamenti o apprendendo la tecnica per praticare in autonomia insieme agli ormai numerosi **studi scientifici**.



ConsapevolisticaMente

I benefici del Reiki in azienda su corpo, mente ed emozioni:

- Riduce ansia e depressione
- Migliora la lucidità e la concentrazione ottimizzando il problem solving
- Migliora la motivazione lavorativa
- Riduce i livelli di stress e migliora la resilienza
- Aumenta il vigore fisico
- Potenzia il sistema immunitario (prevenendo le malattie)
- Riduce il dolore fisico velocizzando e ottimizzando i processi di autoguarigione
- Riduce il mal di testa e la tensione
- Migliora il clima aziendale creando un ambiente più sereno e riducendo i conflitti.

Perchè è possibile introdurre il Reiki in azienda?

Sono le caratteristiche intrinseche di questa tecnica a renderla adatta anche ad un contesto organizzativo:

- Semplicità e velocità con cui si può apprendere la tecnica.
- Semplicità con cui è possibile praticare in autonomia la tecnica (è sufficiente utilizzare le proprie mani!).
- Accessibilità della tecnica per tutti (compresi i lavoratori più anziani, quelli con problemi di salute, le donne in gravidanza e le categorie protette).
- Possibilità di praticare la tecnica sia su sé stessi che sugli altri.
- Possibilità di sperimentare velocemente i suoi benefici sin da subito.
- Assenza di controindicazioni.
- ... e l'interessante possibilità di praticare Reiki anche facendo altro che rende questa tecnica estremamente fruibile anche nei contesti lavorativi.

Come utilizzare il Reiki in azienda

L'azienda può introdurre sessioni di trattamenti Reiki per i dipendenti realizzati da operatori specializzati ma soprattutto... può rendere autonome le proprie risorse umane attraverso un breve **corso di formazione al Reiki** sia come iniziativa singola che all'interno di più complessi progetti di Corporate Wellness. La possibilità di apprendere e praticare il Reiki diventa per i dipendenti un vero e proprio benefit grazie al fatto di poterlo usare sia sul luogo di lavoro che in ogni momento della vita personale.