

# il mattino

di Padova

■ PADOVA VIA NICCOLÒ TOMMASEO, 65/B - TEL. 049 / 80.83.411 (12 LINEE R.A.) - FAX 049 / 80.70.067

SABATO 22 APRILE 2017

## L'INIZIATIVA

### I dipendenti del Bo sono stressati in ufficio arriva il corso di yoga

Contro lo stress da lavoro, arriva lo yoga direttamente in ufficio: l'iniziativa, dedicata ai dipendenti del Bo impiegati a Palazzo Storione, è appena partita e nel giro di pochissimo tempo ha già registrato il tutto esaurito. Che i dipendenti dell'ateneo abbiano spesso manifestato una certa insofferenza sul luogo di lavoro non è cosa nuova: ogni anno viene svolta un'indagine interna, attraverso questionari, sul loro benessere lavorativo, scandagliato in modo approfondito attraverso una lunga serie di domande. E qui, complice il rassicurante anonimato delle schede, in molti approfittano per togliersi più di qualche sassolino, sottolineando ogni forma di insoddisfazione e scontento (ma anche, va detto, un sincero orgoglio per la prestigiosa istituzione di cui fanno parte). La vita d'ufficio, del resto, può essere stressante indipendentemente dal settore d'impiego, e il rettore, Rosario Rizzuto, ha sempre manifestato grande fiducia nelle misure di welfare aziendale: si tratta spesso di iniziative semplici ed economiche, che tuttavia permettono di far crescere non solo la soddisfazione e il senso di benessere dei dipendenti, ma anche la loro produttività. Ecco quindi che l'ateneo propone un rilassante momento di yoga post-lavoro: senza dover-

si spostare, subito dopo la fine della giornata lavorativa e nello stesso luogo dove ci sono gli uffici. Chi si è prenotato per il corso deve solo scendere di qualche piano a Palazzo Storione, dove ogni giovedì sera una maestra professionista di yoga, Tiziana Fantuz, riunisce tutti in una sala. L'iniziativa si chiama work-life balance, si articola in dieci incontri per 25 persone e, nel giro di un paio d'ore dall'apertura delle iscrizioni, ha registrato il tutto esaurito. Tanto che è già in via di organizzazione un secondo corso. «Siamo rimasti molto colpiti dal successo che ha avuto l'iniziativa» spiega Antonio Paoli, delegato del Rettore per lo sport e il benessere «eravamo convinti di essere sulla strada giusta e la conferma è arrivata proprio dalla risposta dei nostri dipendenti. L'equilibrio fra l'aspetto professionale e lavorativo della vita è fondamentale per il benessere di chiunque lavori. Iniziative come il corso di yoga sono strumenti che mettiamo in campo per creare un ambiente di lavoro sereno e contribuire a migliorare la salute dei dipendenti in accordo anche con le ultime indicazioni del governo. Una strada verso il benessere di dipendenti e studenti che abbiamo intrapreso e che è lunga: continueremo a impegnarci».

**Silvia Quaranta**