



PROGETTO DESIGN & BUILD
GRUPPO PROGETTO CMR

UP150
WORK IN HEALTH

UP150 MAG

ALESSIA BERRA

LA PERSEVERANZA
CHE PREMIA

ISSUE #3

APRILE 2024

HEALTH

LA CURA IN UFFICIO: COSA E COME PER
UNO STILE LAVORATIVO MIGLIORE

TUTTI I NUMERI DELLA SALUTE

QUALE FORMULA
PER UNA VITA SODDISFACENTE?

GENERAZIONE Z

UN NUOVO PARADIGMA PER IL
BENESSERE E IL LAVORO

Q&A

GLI ULTIMI SVILUPPI DEL PROGETTO UP150
PER L'INCREMENTO DEL BENESSERE IN
AMBITO LAVORATIVO

UNA PUBBLICAZIONE DEL CENTRO DI RICERCA DI PROGETTO DESIGN & BUILD

editorial

INTERVISTA A ALESSIA BERRA

La perseveranza che premia

ARTICOLO 1

Generazione Z: un nuovo paradigma per il benessere e il lavoro

ARTICOLO 2

La cura in ufficio: cosa e come per uno stile lavorativo migliore

ARTICOLO 3

Tutti i numeri della salute: quale formula per una vita soddisfacente?

Q&A

Gli ultimi sviluppi del progetto UP150 per l'incremento del benessere in ambito lavorativo.

C'è una resistenza, endemica direi, nei confronti del cambiamento in genere, ma soprattutto di quello che attualmente sta interessando l'intera società, in particolar modo il mondo del lavoro. Il motivo risiede in parte nel sospetto che il cambiamento non sia spontaneo, evoluzione di una cultura in crisi, ma piuttosto un gioco di interessi diversi tra le parti (politiche o economiche).

Una nuova **cultura del benessere** è ciò che caratterizza questa trasformazione, ed è questo aspetto che pone l'organizzazione lavorativa sotto pressione, forse perché non sembra risolvere facilmente il conflitto intravisto tra il voler conciliare produttività e profitto con la visione, nobile e apparentemente utopistica, di una politica di ufficio rigenerante.

Le barriere che hanno ostacolato lo sviluppo sostenibile ed ecologico del mercato immobiliare, in parte superate, erano legate a interessi economico-politici perché richiedevano (e richiedono ancora) di stravolgere le filiere legate al mercato edilizio.

Ma perché mai si dovrebbe impedire la cultura per una nuova sostenibilità, quella finalizzata alla cura, allo stare bene? Si tratta di scetticismo verso il nuovo oppure mera difficoltà ad abbandonare abitudini radicate, nonostante le si consideri obsolete e deleterie? Le aziende all'avanguardia prevedono l'inclusione di una nuova figura professionale nello staff dirigenziale, quale il CWO (Chief Well-being Officer) che ha il compito di assicurare il giusto equilibrio tra i bisogni dell'organizzazione e quelli individuali.

Questi ultimi sembrano riguardare non solo la buona salute e la sicurezza economica, ma esprimono una discreta ma evidente ambizione alla felicità. Ma anche se a parole chiunque sembra desiderare l'Eldorado, quando si passa ai fatti il comportamento dice tutt'altro. Chi si fa garante del successo di nuove pratiche e regole? E soprattutto siamo tutti d'accordo su cosa ci renda veramente soddisfatti? La scienza mette a disposizione dati importanti di cui prima era impossibile disporre, ma questi da soli non sono sufficienti a fornire le "istruzioni d'uso" per tutti.

Quando si toccano temi del benessere in senso lato, e quindi si fa riferimento al **benessere psicologico, relazionale e spirituale**, si va a toccare la sfera individuale. Si sa che gli esseri umani sono unici e speciali e, come dice Gazzaniga nel suo libro "Human. Quel che ci rende unici", quando si tratta di studiarli ed estrapolare tendenze e gusti, ci troviamo davanti ad una enorme quantità di dati su cui

costruire teorie, che "stranamente sembrano essere tutte, almeno parzialmente, corrette anche quando sono opposte".

Stare bene nel 2024, dopo secoli di sviluppo tecnologico e scientifico e soprattutto dopo due anni di pandemia, significa considerare tantissimi fattori, e ciò giustifica la confusione che caratterizza questo momento storico.

Ormai è assodato che il denaro, e quindi il reddito alto, non danno felicità, gli articoli ce ne danno prova attraverso risultati di esperimenti scientifici, ma c'è anche un'altra importante verità provata da molti psicologi comportamentali e che è ancora poco diffusa.

La felicità, o meglio la soddisfazione per la propria vita, è un concetto complesso che sfugge a spiegazioni intuitive. Pare che l'uomo abbia seri problemi a fare le scelte giuste, perché la mente ci inganna, racconta bugie, e quella sul denaro pare non sia l'unica.

GIUSEPPINA ASCIONE

BIOGRAFIA

Alessia Berra è nata a Monza il 17 gennaio 1994, primogenita di 3 sorelle da Claudio Berra, responsabile tecnico in una società di apparecchiature mediche radiografiche (Villa Sistemi Medicali), e Maria Antonietta Miserotti, educatrice scolastica. Vive a Buccinasco, in provincia di Milano, da quando è nata.

Inizia a scoprire l'amore per l'acqua a sei mesi con i corsi di "baby-genitore" e vince la sua prima medaglia significativa come prima classificata, ai campionati provinciali di nuoto nel 2001 nella gara individuale 50m stile libero.

Con il passare degli anni si specializza nelle gare di stile libero e farfalla, gareggiando per l'Azzurra Nuoto Buccinasco.

All'età di 9 anni si presenta una grave problematica alla vista e dopo vari esami le viene diagnosticata la "Maculopatia di Stargardt" che causa una riduzione del campo visivo centrale (nella parte centrale della retina vi sono zone completamente cieche) alterando anche la visione periferica.

Questo non impedisce la crescita sportiva agonistica e didattica.

Il 24 Giugno 2013 si diploma al liceo G. B. Vico di Scienze Sociali.

Con l'inizio della carriera universitaria di Scienze Motorie, prende la decisione di abbandonare il nuoto per dedicarsi ad altre attività. Dopo un anno di sosta, ha la fortuna di conoscere, tramite il professore universitario di nuoto Giovanni Michielon e Luca Cavaggioni, Massimiliano Tosin, Delegato Regione Lombardia della Federazione Nuoto Paralimpico. L'incontro non nasce con l'intenzione di riprendere l'attività sportiva ma per approfondire il percorso di studio verso l'insegnamento dello sport per disabili in acqua.

Al primo incontro conoscitivo Alessia, per timore di non essere idonea a svolgere l'attività di insegnante, parla anche della sua ipovisione. Massimiliano, delegato e allenatore, riapre così la finestra sul nuoto che si era fino a quel momento chiusa, proponendole di provare ad allenarsi con la sua squadra della società POLHA Varese che si allenava a Milano.

La prima tappa importante è il 15 Aprile 2015 a Berlino dove avviene la classificazione internazionale per entrare nella categoria S13 dedicata agli ipovedenti. Il risultato della gara 100m farfalla le permette di ottenere la convocazione come atleta della Nazionale Italiana ai Mondiali di luglio

2015 a Glasgow.

Qui non perde l'occasione di mostrare il suo talento, anche se le forti emozioni non le permettono di esprimersi al meglio.

Nonostante l'impegno agonistico sia molto alto, gli studi procedono senza ritardi e con ottimi risultati. Inoltre, Alessia inizia a lavorare con bambini autistici e disabili nella piscina Azzurra di Buccinasco in cui ha nuotato per 10 anni, con la quale ha mantenuto un buonissimo rapporto. A maggio 2016, partecipa ai campionati Europei nell'isola di Madeira in cui riesce a vincere la sua prima medaglia internazionale: il bronzo nei 100m farfalla.

A settembre 2016 fa il suo esordio alle paralimpiadi di Rio de Janeiro in cui raggiunge il 5° posto nei 400m stile libero, il 6° posto nei 100m farfalla, il 7° posto nei 200m misti e nei 100m stile libero e l'8° posto nei 50m stile libero. Dopo questo importante evento, riprende gli studi, laureandosi con laude il 20 febbraio 2017. Non viene convocata per i Campionati Mondiali di quell'anno e a luglio si trasferisce in Spagna, nella città di Saragozza, per seguire il suo ragazzo, il fisioterapista della Nazionale Spagnola incontrato a Rio de Janeiro. Riprende gli studi con il corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche dell'attività

ALESSIA



BERRA

motoria Preventivo e Adattata all'Università Telematica San Raffaele. Non rinuncia ad allenarsi e nuota nella squadra locale E'1 Olivar.

A causa del progressivo peggioramento della patologia viene riclassificata e le cambiano la categoria, gareggiando ora, con le S12. Si qualifica per i campionati Europei di Dublino 2018, diventando campionessa Europea nei 100 farfalla, e guadagnando anche 2 argenti nei 200m misti e nei 100m dorso, e 4 bronzi nei 400m, 100m e 50m stile libero e nella staffetta mista 4x100m stile libero.

Concluso il periodo in Spagna, torna a casa con la sua vecchia squadra, intensificando gli allenamenti e continuando gli studi.

A settembre 2019 partecipa ai Mondiali di Londra dopo aver interrotto quasi completamente la sua preparazione a causa di un virus manifestatosi a luglio. Ottiene comunque, due quinti posti, nei 100m dorso e nella staffetta mista stile libero 4x100m e un settimo posto nei 100m stile libero.

Il 6 novembre 2019 si laurea con laude, continuando gli allenamenti e il lavoro in piscina come istruttrice.

Il duro periodo di lock down le serve per riflettere e convogliare le energie per costruire il futuro a fine carriera agonistica. Grazie alla sua capacità e voglia di fare, riesce a promuovere e realizzare

numerosi progetti legati all'inclusione attraverso lo sport.

La notizia del rinvio delle paralimpiadi non è semplice da accettare, ma presto, la voglia di allenarsi e prepararsi al grande evento, amplificano la motivazione.

A settembre 2020, decide di cambiare allenatore e si affilia alla Canottieri Milano dove riscopre il divertimento negli allenamenti e la passione incondizionata per l'acqua. A novembre, invece, comincia a lavorare come insegnante di educazione fisica in una scuola nella periferia est di Milano e questo progetto le dà anche la possibilità di formare altri insegnanti sul tema dell'inclusione attraverso lo sport.

Ai Campionati Europei di Funchal 2021 conquista un inaspettato argento nei 100m stile libero e tre bronzi nei 100m farfalla, 100m dorso e 50m stile libero. La serenità in cui si allena le permettono di migliorare visibilmente i suoi record personali e l'inizio dell'Accademia di Coaching la spronano a dare il meglio di sé.

Il 25 Agosto 2021, al Tokyo Aquatics Centre, Alessia vince la sua prima medaglia alle paralimpiadi di Tokyo 2020 nei 100m farfalla categoria S13, condividendo il podio con l'amica Carlotta Gili che invece, vince l'oro.

Nelle gare successive, Alessia raggiunge il quinto posto nei 100m dorso e sfiora di nuovo il podio arrivando quarta nei 100m stile libero.

Dopo questa esperienza, raddoppia il suo impegno nelle scuole per sensibilizzare i ragazzi alla diversità e sul superamento dei propri limiti e comincia anche l'attività di Team Building all'interno di grandi aziende, come Iveco group, Levis e Cisco.

Le si apre anche l'opportunità di partecipare al Concorso delle Fiamme Azzurre per diventare, a tutti gli effetti, un'atleta professionista. Ai Mondiali sempre a Funchal, del 2022, riconferma il secondo posto nei 100m farfalla e il quarto nei 100m stile e 100m dorso.

Nonostante problemi alla schiena, Alessia si allena per i campionati Mondiali di fine luglio 2023 che saranno una tra le ultime tappe prima delle Paralimpiadi di Parigi 2024.



Vito L'Abbate
Photography



PROGETTO DESIGN & BUILD
GRUPPO PROGETTO CMR

www.progettodesignebuild.com

WWW.UP150.IT