

CONTENUTO PER GLI ABBONATI PREMIUM

## Lo stress da venditore si batte con lo shiatsu

### Test in un Decathlon di Torino: “E ora dappertutto”

andrea rossi

27 Novembre 2016 alle 00:30 1 minuti di lettura



**C**ome si fa a sopravvivere allo stress del venditore? È una domanda cui nemmeno i team di ricercatori delle migliori università al mondo hanno saputo dare una risposta definitiva. Però hanno dimostrato una cosa: chi convive ogni giorno con un obiettivo da raggiungere, deve trattare con i clienti, rendere conto ai propri responsabili, competere con i colleghi e rispettare tabelle di marcia fatte di budget da portare a casa, è vulnerabile allo stress e finisce per essere incapace di reagire.

Le aziende cominciano a porsi il problema. Alcune tentano di trovare soluzioni. Ad esempio, Decathlon, la multinazionale francese leader nelle attrezzature e nell'abbigliamento sportivo, ha ingaggiato un istruttore di shiatsu per seguire un gruppo di addetti alle vendite dello store di Grugliasco, alle porte di Torino. Da alcuni mesi Matteo Parigi, che tra l'altro ha un passato da dipendente dell'azienda, due volte a settimana si occupa del benessere di chi lavora tra gli scaffali dello store. Organizza lezioni di un'ora per piccoli gruppi, prima o dopo il turno di lavoro.

Si chiama stretching shiatsu: è una disciplina che fonde due tecniche ideate per ritrovare il proprio benessere mentale e fisico e aumentare la flessibilità del corpo. «Qualche tempo fa abbiamo proposto ai nostri collaboratori di condividere le loro passioni sportive con i colleghi», racconta Pasquale Reitano, responsabile del progetto. «Tra le idee che sono state proposte lo shiatsu ha riscosso grande seguito. Abbiamo organizzato un primo corso sperimentale di sei mesi; ha funzionato al punto che si è deciso di riproporlo e ampliarlo».

Parigi segue i dipendenti di Decathlon all'interno dei locali del punto vendita. «La cosa sorprendente che ho potuto constatare sin dalle prime lezioni è la loro soddisfazione», racconta l'istruttore. «Dicevano di avere percepito un immediato benessere psico-fisico: la scomparsa di piccoli dolori legati alla postura tenuta durante l'orario di lavoro e una piacevole sensazione di relax e assenza di pressioni o pensieri dominanti». Parigi da alcuni anni si è specializzato nelle discipline che curano il corpo e l'anima attraverso tecniche di «autoguarigione» che prevedono l'ascolto di sé.

Ha fondato un'associazione a Torino, Arte Cura e Trasformazione, nella quale operano anche psicologi, musicoterapeuti e danza-movimento-terapeuti. L'esperienza con Decathlon è arrivata quasi per caso, ma si è rivelata una sorpresa per tutti, tanto che ora l'azienda - visti i risultati ottenuti nel punto vendita di Grugliasco - sta pensando di esportarla altrove. «L'intenzione è avviare corsi di rilassamento per i collaboratori anche negli altri punti vendita di Torino», conferma Reitano.