

Simboli e dimensione spirituale

Oltre la superficie

Significato, connessione e
trascendenza possono migliorare
benessere, relazioni
e performance lavorative.



Non è esoterismo:
è il modo in cui **ciò che conta**
orienta pensieri, emozioni
e comportamenti.



SENSO



VALORI



CONNESSIONE



TRASCENDENZA



APPARTENENZA

Cosa intendiamo per **DIMENSIONE SPIRITUALE?**

Non riguarda solo la religione,
ma la ricerca di ciò che dà
orientamento e profondità
all'esperienza umana.



1. SENSO E SIGNIFICATO

capire perché facciamo
ciò che facciamo



2. VALORI E INTENZIONI

ciò che guida le nostre scelte



3. CONNESSIONE

sentirsi legati agli altri e a
qualcosa di più grande



4. TRASCENDENZA

alzare lo sguardo
oltre l'immediato



5. APPARTENENZA

sentirsi parte di una comunità
o di uno scopo



Le persone che percepiscono maggiore
significato nella vita riportano migliori
indicatori di **salute fisica e mentale.**

I simboli non sono magici, ma hanno un potere psicologico

Un oggetto, una parola, un gesto o un'immagine possono diventare "ancore" mentali: richiamano memoria, identità, valori e intenzioni, orientando pensieri, emozioni e comportamenti.



SIMBOLO



SIGNIFICATO



EMOZIONE



COMPORTAMENTO



ATTIVA LA MEMORIA



RAFFORZA L'IDENTITÀ



RICORDA I VALORI



FOCALIZZA L'INTENZIONE



ORIENTA L'AZIONE

“

Non è il simbolo
in sé: è il
significato
attribuito che
muove la mente.



Il rituale mette ordine nell'incertezza

Le azioni ripetute e intenzionali creano struttura, prevedibilità e senso di controllo percepito, favorendo autoregolazione emotiva e concentrazione.



riduce
lo stress
percepito



aumenta
il senso di
controllo



sostiene
la
concentrazione



aiuta
la stabilità
emotiva



I rituali non migliorano automaticamente la performance, ma possono creare le **condizioni psicologiche** per affrontare meglio le sfide.



STUDI EEG: la riduzione della risposta neurale all'errore dopo un rituale suggerisce un miglioramento dei meccanismi di monitoraggio e regolazione.



Hobson et al., Personality and Social Psychology Review, 2018
van Elk et al., Consciousness and Cognition, 2016



A VOLTE DOBBIAMO SENTIRCI UN PO' PIÙ PICCOLI

L'awe, cioè la meraviglia davanti a qualcosa di più grande di noi, ridimensiona l'ego e apre a prospettive più ampie.



più
comportamenti
prosociali



maggiore
generosità



più apertura
e umiltà



stimolo alla
creatività e
all'apprendimento



Quando lo sguardo si allarga,
cambia anche il modo di stare con gli altri.



Piff et al., *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015



Pérez et al., *Cognition & Emotion*, 2023

QUANDO FACCIAMO QUALCOSA **INSIEME**, CAMBIA IL **“NOI”**

La sincronizzazione di comportamenti – muoversi, cantare, parlare o compiere gesti insieme – rafforza il senso di legame, la fiducia e la cooperazione.



MAGGIORE
COOPERAZIONE



PIÙ
FIDUCIA

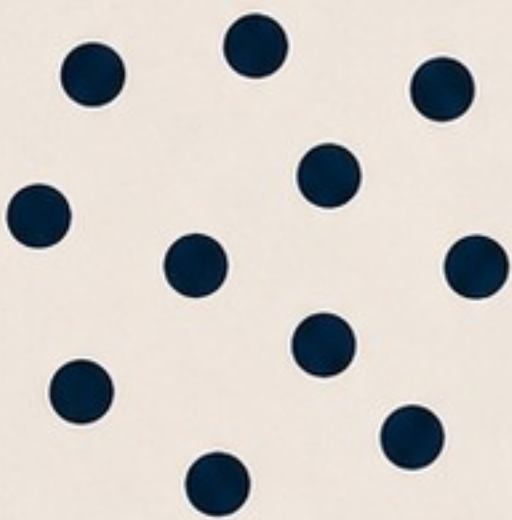


PIÙ SENSO DI
APPARTENENZA



RELAZIONI PIÙ
SOLIDE E DURATURE

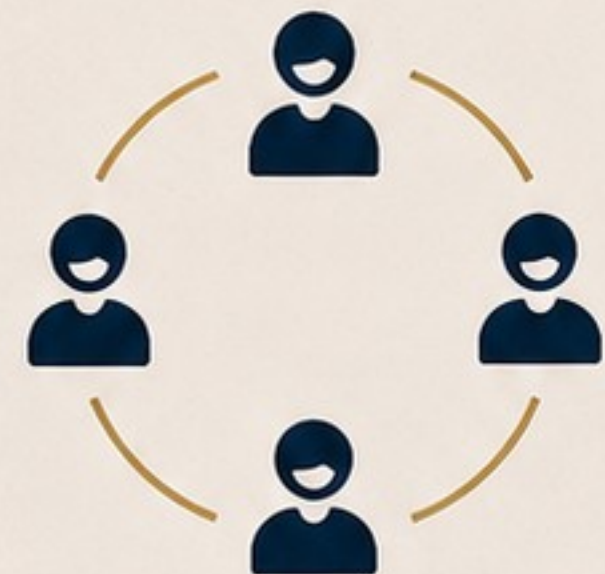
INDIVIDUI
SEPARATI



SINCRONIZZAZIONE



CONNESSIONE
E COOPERAZIONE



Mogan et al., *Journal of Experimental Social Psychology*, 2017 (meta-analisi)

E tutto questo cosa c'entra con il lavoro?

Quando il lavoro ha significato,
le persone sono più coinvolte, più motivate
e più propense a dare il meglio.



Il significato è il motore invisibile
della **performance sostenibile**.

Significato nel lavoro: i dati della ricerca

La letteratura mostra che percepire il proprio lavoro come significativo si associa in modo robusto a risultati positivi per le persone e per le organizzazioni.



ASSOCIAZIONE TRA SIGNIFICATO DEL LAVORO E RISULTATI ORGANIZZATIVI



La letteratura qualitativa indica la direzione e la forza relativa delle associazioni.
La grandezza dell'effetto varia in base al contesto, al metodo e ai campioni studiati.

“

Il significato non sostituisce le competenze, ma rende più stabile la motivazione e più sostenibile la performance.

IMPLICAZIONI ORGANIZZATIVE PRATICHE

- MENO DISINGAGGIO
- MIGLIORE CLIMA
- PIÙ COLLABORAZIONE
- MAGGIORE CONTINUITÀ



APPROCCIO DELLA RICERCA

Meta-analisi di studi osservazionali e correlazionali condotti in diversi contesti organizzativi e culturali con misurazioni del significato del lavoro e di esiti individuali e organizzativi.



FORSE LA PERFORMANCE NASCE PRIMA DELLA PERFORMANCE



SENDO

per stare meglio con sé stessi
e affrontare le sfide con chiarezza



CONNESSIONE

per stare meglio insieme
e costruire relazioni di fiducia



SIGNIFICATO

per lavorare con intenzionalità
e lasciare un'impronta

“

*La dimensione spirituale
non è fuga dalla realtà,
ma un modo più profondo
di abitarla.*

QUAL È IL SIMBOLO, IL GESTO
O IL RITUALE CHE TI RICORDA
CHI VUOI ESSERE?

Mi Chiedo

— by Ugo Maria Ilardo

