

Reiki in azienda: una risorsa per attenzione e stabilità

Micro-pratiche corporee per migliorare attenzione, lucidità e collaborazione



Federico Scotti

MyReiki
Cuore, Mente, Spirito



Indice dei contenuti



<u>Perché il benessere aziendale è una priorità strategica</u>	5
<u>Che cos'è il Reiki quando entra in azienda</u>	7
<u>Perché il Reiki funziona nelle aziende: i meccanismi chiave</u>	9
<u>L'auto-trattamento Reiki: una pratica compatibile con i ritmi e le esigenze del lavoro</u>	11
<u>Perché il Reiki è diverso da mindfulness e massaggio</u>	13
<u>Il metodo My Reiki: un approccio professionale, laico e unico in Italia</u>	15
<u>La struttura del corso Reiki in azienda</u>	17
<u>Il valore strategico delle pratiche corporee brevi nel workplace</u>	21
<u>Un invito ad approfondire su come integrare il Reiki nel tuo team</u>	24

Federico Scotti

Antropologo, terapeuta e insegnante Reiki



Il mio lavoro nasce da una convinzione semplice: per capire lo stress, bisogna prima ascoltare il corpo. Da oltre dieci anni insegno Reiki partendo proprio da qui — dal corpo come luogo di attenzione, presenza e regolazione, molto prima che da una tecnica da eseguire.

Nel tempo ho imparato che le persone non cercano formule, ma modi concreti per recuperare equilibrio nei momenti in cui la pressione cresce, la mente si affolla e la relazione con gli altri si irrigidisce.

Questa intuizione ha trovato forma nel mio libro *Combatti lo stress con il Reiki*, dove propongo un approccio sobrio e profondo alla gestione dello stress attraverso micro-pratiche corporee semplici, replicabili e adatte alla vita contemporanea. Il libro è nato dall'urgenza di portare il Reiki fuori dai suoi stereotipi e dentro la quotidianità reale di chi lavora, decide, comunica e attraversa giornate dense di richieste.

Parallelamente alla scrittura, ho approfondito lo studio antropologico del Reiki, dedicando una ricerca etnografica — svolta all'interno della laurea magistrale in Antropologia della salute a Ca' Foscari — al modo in cui il Reiki viene vissuto come esperienza incarnata di benessere e trasformazione. Questo percorso mi ha dato strumenti per leggere la pratica attraverso le sue dimensioni culturali, corporee e relazionali, senza cadere in derive spiritualiste né in semplificazioni.

La mia esperienza non nasce però solo dai libri: ogni anno incontro centinaia di persone nei trattamenti individuali e nella formazione, osservando da vicino come lo stress si annida nella postura, nel respiro, nei gesti con cui ci presentiamo agli altri. Questo lavoro quotidiano ha plasmato la mia visione del Reiki come linguaggio corporeo di presenza, più che come insieme di tecniche.

Nel 2013 ho fondato My Reiki, il centro che dirigo con Daniela Cannillo, con l'intenzione di creare un luogo in cui il Reiki potesse essere insegnato con sobrietà, rigore e consapevolezza. Negli anni abbiamo accompagnato praticanti anche in Giappone — Kyoto, il Monte Kurama, Nara, il Monte Hiei — per restituire profondità culturale a una pratica spesso ridotta a un cliché.

Il filo che attraversa tutto questo è uno soltanto: rendere il Reiki comprensibile, praticabile e utile. Per le persone, per i gruppi, per il lavoro. Perché un gesto di presenza, se fatto bene, può cambiare il modo in cui affrontiamo una riunione difficile, un conflitto, una scelta o una giornata carica di richieste.

Ed è proprio da questa visione che nasce *Reiki in Azienda*.

Perché il benessere aziendale è una priorità strategica

Negli ultimi anni le organizzazioni si trovano immerse in un contesto in cui la pressione operativa, l'intensità dei flussi comunicativi e la frammentazione continua dell'attenzione hanno trasformato la quotidianità lavorativa in un ambiente in cui la lucidità, la capacità di recupero e la stabilità emotiva sono diventate risorse strategiche.

La crescente complessità dei processi, unita ai ritmi accelerati e all'aumento delle richieste di adattamento, fa emergere la necessità di strumenti semplici, puntuali e non invasivi che permettano ai professionisti di ritrovare rapidamente equilibrio e presenza.

Il benessere organizzativo, oggi, non si riduce a un insieme di benefit o iniziative accessorie, ma riguarda la qualità dell'esperienza lavorativa: come ci si sente mentre si lavora, quanto il corpo è contratto o disponibile, quanto lo stress accumulato interferisce con la capacità di prendere decisioni, ascoltare, collaborare e rimanere concentrati.

Gli studi sullo stress mostrano con chiarezza che tensione costante, rumore di fondo mentale e reattività emotiva non incidono solo sul singolo individuo, ma modificano l'intero clima interno, generando errori, incomprensioni e un consumo eccessivo di energia mentale.

Le aziende che investono nel benessere non lo fanno quindi per "stare al passo con la moda", ma perché hanno compreso che un ambiente più centrato, disteso e capace di autorigolare le proprie dinamiche è anche più performante, coerente e resiliente.

Un team che riesce a mantenere un livello di stress gestibile non solo lavora meglio, ma riesce a fare emergere creatività, ascolto e collaborazione: elementi decisivi in qualunque settore.

In questo scenario, il Reiki entra come una pratica breve, concreta e perfettamente adattabile ai tempi dell'ufficio.

Un supporto che non richiede cambiamenti organizzativi complessi, e che permette ai professionisti di recuperare, in pochi minuti, una qualità dell'attenzione più stabile, un respiro più ampio e una maggiore capacità di affrontare le richieste quotidiane con lucidità.

È uno strumento che si inserisce in un panorama più ampio di cura del benessere aziendale e che si distingue per semplicità, efficienza e immediatezza d'azione.

FOCUS — Punti chiave

- ▶ Lo stress incide direttamente sulla qualità delle decisioni e delle relazioni.
- ▶ L'attenzione frammentata riduce lucidità, ascolto e collaborazione.
- ▶ Il benessere è una leva strategica, non un extra.
- ▶ Servono strumenti brevi e non invasivi, integrabili nel ritmo lavorativo.
- ▶ Il Reiki in azienda risponde a questa esigenza: una micro-pratica laica e immediata.

Che cos'è il Reiki quando entra in azienda

Quando il Reiki viene introdotto in ambito aziendale assume una forma ancora più essenziale e accessibile: diventa una tecnica di auto-trattamento, semplice da apprendere e immediata da utilizzare durante la giornata lavorativa, anche per pochi minuti.

Non richiede credenze, predisposizioni o competenze particolari. Il suo punto di forza è la capacità di combinare postura, respiro e tocco leggero in una micro-pratica che aiuta a modulare lo stress e a recuperare presenza.

L'auto-trattamento si svolge attraverso il posizionamento delle mani su alcune aree strategiche del corpo, coinvolte nella gestione delle tensioni e dei ritmi intensi del lavoro: testa, petto, bocca dello stomaco e basso ventre.

Queste zone rappresentano veri e propri snodi del carico emotivo e cognitivo: la testa raccoglie la saturazione mentale, il petto tende a irrigidirsi durante situazioni pressanti, la bocca dello stomaco registra l'ansia anticipatoria e il basso ventre è l'area in cui si concentrano le contrazioni posturali dovute allo stare seduti per molte ore.

Attraverso un contatto consapevole e un ritmo respiratorio più regolare, l'auto-trattamento favorisce una risposta fisiologica immediata:

- allenta le tensioni,
- riduce la reattività,
- facilita un rallentamento interno,
- permette di recuperare lucidità e capacità di concentrazione.

La forza del Reiki in azienda non sta nel “fare qualcosa di speciale”, ma nel creare una pausa di regolazione, una breve interruzione del flusso operativo in cui il corpo può riorientarsi e tornare a una condizione più stabile.

È una pratica discreta, silenziosa, applicabile ovunque: alla scrivania, in una sala riunioni prima di una call impegnativa o durante una pausa tra un'attività e l'altra.

Proprio perché è laica, concreta e centrata sul corpo, questa forma di Reiki trova facilmente spazio nei programmi di benessere organizzativo. Aiuta le persone a mantenere un migliore equilibrio nei momenti di pressione, a gestire carichi elevati senza perdere lucidità e a promuovere un clima interno più disteso e collaborativo.



Perché il Reiki funziona nelle aziende: i meccanismi chiave

Il motivo per cui il Reiki si rivela particolarmente efficace nei contesti aziendali non dipende da elementi esoterici o concettuali, ma da meccanismi fisiologici e psicocorporei molto semplici, che reagiscono rapidamente al tocco consapevole e alla postura.

L'auto-trattamento su testa, petto, bocca dello stomaco e basso ventre attiva dinamiche di regolazione che hanno un impatto immediato sulla qualità dell'attenzione e sulla percezione dello stress.

Laddove la giornata lavorativa genera accumulo di stimoli, reattività emotiva e contrazioni posturali, una breve pratica come il Reiki permette di interrompere l'automatismo dello stress e creare uno spazio interno più ampio, più respirabile.

Regolazione del sistema nervoso autonomo

Il contatto leggero, soprattutto in zone come la testa e il petto, stimola una risposta parasimpatica: il ritmo interno rallenta, la respirazione si fa più ampia e il corpo esce dalla modalità "allerta". Questo permette di ridurre il senso di pressione costante e di recuperare una presenza mentale più stabile.

Decompressione delle tensioni somatiche

Bocca dello stomaco e basso ventre sono aree che tendono a irrigidirsi nei momenti di urgenza, conflitto o sovraccarico cognitivo. L'auto-trattamento ammorbidisce queste tensioni profonde e favorisce una sensazione di apertura, alleggerendo quella "stretta" interna che spesso accompagna lo stress sul lavoro.

Recupero della lucidità e della capacità di decisione

Rilassando la contrazione mentale e muscolare, l'attenzione diventa meno frammentata: aumenta la capacità di ascoltare, di valutare le situazioni e di rispondere con maggiore chiarezza. Una micro-pausa di questo tipo può cambiare il tono emotivo di una riunione o migliorare la qualità di una comunicazione difficile.

Ritorno al corpo in un ambiente dominato dalla mente

Le aziende sono ambienti fortemente cognitivi: richieste, scadenze, comunicazioni continue producono un senso di “sovra-mente”. Il Reiki, come pratica di auto-trattamento, riporta la persona al corpo, al respiro, al presente, ridando equilibrio tra attività mentale e percezione somatica.

Impatto sul clima interno

Quando più membri di un team imparano a regolare rapidamente il proprio stress, l'effetto non resta individuale: si riflette sulla qualità dello scambio, sul tono delle conversazioni e sulla capacità di affrontare i conflitti in modo più costruttivo. Un gruppo più centrato genera automaticamente un ambiente più chiaro, meno reattivo e più collaborativo.

Per queste ragioni il Reiki, pur essendo una pratica estremamente semplice, è capace di diventare un supporto strategico nella gestione della quotidianità lavorativa.

La sua forza sta nella brevità, nell'assenza di complessità tecniche e nella capacità di restituire, in pochi minuti, una forma di equilibrio che incide direttamente sul modo di lavorare.

L'auto-trattamento Reiki: una pratica compatibile con i ritmi e le esigenze del lavoro

Uno dei motivi per cui il Reiki si integra facilmente nei contesti aziendali è la sua estrema compatibilità con i tempi, gli spazi e le dinamiche della giornata lavorativa.

L'auto-trattamento non richiede abbigliamento specifico, attrezzature particolari o ambienti dedicati: può essere praticato alla scrivania, in una sala riunioni libera, prima di una call impegnativa o durante una pausa breve tra un'attività e l'altra.

A differenza di molte tecniche di benessere che chiedono un distacco netto dalle attività in corso, il Reiki permette micro-interventi anche di pochi minuti, senza interrompere realmente il flusso lavorativo. La persona rimane completamente vestita, non deve sdraiarsi e non necessita di un contesto "protetto": ciò che serve è semplicemente la disponibilità a creare un piccolo spazio di attenzione al corpo.

Questo lo rende compatibile con i ritmi serrati e frammentati del lavoro contemporaneo, dove concentrazione, scadenze e comunicazioni rapide si intrecciano continuamente.

L'auto-trattamento può essere inserito come gesto di regolazione in momenti chiave della giornata: all'inizio di un turno energico, al termine di una riunione complessa, oppure nei momenti in cui la pressione rischia di trasformarsi in reattività.

La pratica è silenziosa, discreta e rispettosa del contesto: non coinvolge movimenti ampi, parole o respiri forzati, e non crea alcuna interruzione percepibile dagli altri. Questo permette ai professionisti di accedervi senza sentirsi esposti o fuori luogo, mantenendo un atteggiamento naturale e appropriato all'ambiente lavorativo.

Proprio perché è flessibile, modulabile e non invasivo, il Reiki diventa un supporto che può convivere con qualunque ruolo lavorativo: da chi è spesso in riunione a chi opera al computer per molte ore, da chi lavora a contatto con il pubblico a chi gestisce compiti ad alta pressione cognitiva.

La semplicità del gesto e la rapidità con cui restituisce una sensazione di presenza e stabilità interna lo rendono uno strumento prezioso per mantenere un equilibrio funzionale lungo tutto l'arco della giornata.



Perché il Reiki è diverso da mindfulness e massaggio

Nel panorama delle pratiche dedicate al benessere aziendale, il Reiki si distingue per alcune caratteristiche che lo rendono unico e facilmente integrabile nella quotidianità lavorativa.

Pur condividendo con mindfulness e massaggio l'obiettivo di ridurre lo stress e migliorare la qualità dell'esperienza personale, il Reiki opera attraverso modalità profondamente diverse, che ne definiscono un profilo specifico.

La mindfulness, ad esempio, si basa sulla capacità di dirigere l'attenzione attraverso esercizi mentali, visualizzazioni o pratiche meditative. È un approccio molto efficace, ma richiede un certo grado di addestramento cognitivo, tempi dedicati e un contesto relativamente silenzioso e protetto. Per molte persone, soprattutto nei momenti di affaticamento mentale, questo può risultare impegnativo.

Il massaggio, d'altro canto, agisce attraverso una manipolazione muscolare diretta, spesso svolta da professionisti specializzati in un ambiente dedicato. È una pratica rilassante e incisiva, ma presenta limiti evidenti in ambito aziendale: richiede spazio, tempi lunghi e non può essere facilmente utilizzata come strumento personale durante la giornata.

Il Reiki, nella forma di auto-trattamento, si colloca in un territorio differente. Non è un esercizio mentale, e quindi non richiede concentrazione prolungata né competenze specifiche. Non è un massaggio, perché non prevede manipolazioni o pressioni. È un gesto semplice, breve e centrato sul corpo, che permette di recuperare stabilità e presenza senza interrompere davvero il flusso del lavoro.

Questa natura ibrida – né cognitiva né manipolativa – lo rende particolarmente utile laddove serve un intervento rapido, discreto e compatibile con i vincoli dell'ufficio.

L'auto-trattamento può essere praticato anche in pausa, tra una call e l'altra, o nei momenti in cui il livello di stress tende a salire.

La forza del Reiki, rispetto alle altre pratiche, sta nella sua immediatezza: un modo per ritrovare, in pochi minuti, una qualità dell'attenzione più chiara, un corpo meno contratto e una percezione più equilibrata della giornata lavorativa.

Proprio per questo si integra senza attriti nei programmi di benessere aziendale, offrendo una risorsa concreta e facilmente accessibile a tutti.

Perchè il Reiki è diverso da mindfulness e massaggio

Non richiede tempo né
condizioni speciali



Non è cognitivo e non è
manipolativo

Riduce lo stress subito,
senza interruzioni



Il metodo My Reiki: un approccio professionale, laico e unico in Italia

Il metodo My Reiki porta nel contesto aziendale una forma di auto-trattamento che unisce rigore tecnico, chiarezza metodologica e un approccio completamente laico alla gestione dello stress. In Italia rappresenta una proposta unica: un modello strutturato, privo di elementi spiritualistici e pienamente compatibile con la cultura del lavoro contemporanea.

Alla base del metodo c'è una lunga esperienza formativa nel Reiki giapponese e un percorso di ricerca antropologica che ha messo al centro il corpo, le dinamiche dello stress e il modo in cui posture, respirazione e attenzione interagiscono nella quotidianità professionale.

Da qui nasce una pratica che si presenta come competenza corporea, precisa e facilmente integrabile nei ritmi di un ufficio, senza richiedere credenze, predisposizioni particolari o spazi dedicati.

La proposta My Reiki è sostenuta da standard educativi riconosciuti a livello internazionale (IPHM e IICT) che ne garantiscono la qualità, l'etica e la professionalità.

La formazione che sta alla base di questo metodo è chiara, verificabile e fondata su protocolli operativi definiti, in cui il gesto tecnico e la postura hanno un ruolo centrale. Ogni parte del percorso è pensata per essere trasferibile alle esigenze di team diversi, dal lavoro d'ufficio alle mansioni ad alto carico cognitivo.

Un altro elemento distintivo è la capacità di tradurre la pratica in un linguaggio aziendale. Il Reiki non viene proposto come esperienza meditativa né come massaggio, ma come strumento di regolazione fisiologica dello stress, attivabile in pochi minuti attraverso l'auto-trattamento. È un modo per recuperare lucidità, rallentare la reattività, migliorare il tono emotivo e consolidare un equilibrio interno che favorisce una collaborazione più stabile.

Questa integrazione tra competenza tecnica, attenzione al corpo e adattabilità ai ritmi del lavoro rende il metodo My Reiki una risorsa rara nel panorama italiano.

Offre alle aziende un modello coerente, affidabile e culturalmente adeguato: un modo concreto per rendere la gestione dello stress una pratica accessibile, quotidiana e condivisibile da tutte le figure professionali.

I punti distintivi del Metodo My Reiki

Una proposta unica in Italia,
pensata per i team
contemporanei



Rigore tecnico e
chiarezza metodologica

Una pratica rapida, discreta
e utilizzabile ovunque



Standard educativi
riconosciuti a livello
internazionale

La struttura del corso Reiki in azienda

Il corso proposto da My Reiki è costruito per offrire ai team uno strumento concreto di gestione dello stress, centratura e qualità della relazione professionale. Si tratta di una giornata intensiva di 6 ore, progettata per coniugare rigore, semplicità applicativa e immediatezza dei risultati.

La formazione intreccia spiegazioni brevi, esperienze corporee guidate e momenti di confronto, così che ogni contenuto possa tradursi in una competenza operativa.

L'obiettivo è fornire ai professionisti un insieme di micro-pratiche che possano essere utilizzate già dal giorno successivo, durante riunioni, fasi critiche, cambi di task o momenti di sovraccarico.

Approccio metodologico

Il percorso si fonda su un approccio esperienziale e corporeo, radicato nell'embodiment, nell'educazione somatica e nelle più recenti prospettive sulla regolazione dello stress. Tutto viene proposto in forma laica e sicura, attraverso cicli brevi che alternano:

- spiegazioni chiare e contestualizzate
- momenti di respirazione guidata,
- esercizi di centratura e attenzione,
- auto-trattamenti brevi adatti al luogo di lavoro,
- scambi in coppia o in piccolo gruppo per sviluppare qualità relazionali più calme e consapevoli.

Il corso non ha nulla di esoterico: è un training di consapevolezza energetica e relazionale orientato al lavoro, con un linguaggio comprensibile a professionisti, manager, HR e team operativi.

Programma della giornata (6 ore)

La struttura che segue rappresenta l'impianto consigliato per team cross-funzionali. Può essere personalizzata in base a ruolo, carico di lavoro, priorità del reparto e obiettivi organizzativi.

09:30–10:00 — Kick-off & obiettivi

Mappatura dello stress percepito, aspettative, bisogni del team.

10:00–11:00 — Che cos'è il Reiki in chiave laica

Genealogia storico-antropologica, linguaggio tecnico e non religioso, ambiti d'uso e limiti.

11:00–12:00 — Stress in azienda: due modelli

Modello ontologico e modello fisiologico dello stress: reattività, allostasi, finestra di tolleranza.

12:00–12:30 — Hibiki e byōsen: ascolto dei segnali corporei

Training percettivo per riconoscere contrazioni e sovraccarichi prima che diventino reattività.

12:30–13:00 — Gasshō – Seishin Tōitsu

Centratura, postura, attenzione unificata: una pratica breve per interrompere l'accumulo.

14:00–14:30 — Auto-trattamento “da scrivania”

Protocollo essenziale, sicuro e replicabile, integrabile nelle routine quotidiane.

14:30–15:15 — Hara e Tanden

Dal “pensare troppo” al radicamento: respiro, baricentro e postura di performance.

15:15–16:00 — Tocco terapeutico e relazione

Etica del contatto, ascolto empatico, continuità corpo-mondo per una comunicazione chiara e non reattiva.

16:00–16:30 — Debrief finale

KPI personali, piano di applicazione nel team, definizione dei momenti d'uso delle micro-pratiche.

Moduli e competenze sviluppate

Cos'è il Reiki: genealogia storico-antropologica

Origini, traiettorie contemporanee e linguaggio professionale per descriverlo in azienda.

Output: un lessico condiviso per HR e team leader.

Approccio del Reiki allo stress

Dal "fare" al "regolare": presenza, respiro e attenzione come leve operative.

Output: toolkit di micro-reset per momenti critici.

Modello ontologico & modello fisiologico

Stress come significato culturale e come risposta neurofisiologica.

Output: self-monitoring e scelte di coping più efficaci.

Hibiki & byōsen

Indicatori corporei precoci del sovraccarico.

Output: early warning personale, prevenzione dei micro-conflitti.

Gasshō – Seishin Tōitsu

Centratura rapida e postura di attenzione unificata.

Output: pratica immediata per decisioni più lucide.

Auto-trattamento breve

Sequenza essenziale, replicabile a scrivania e in pausa.

Output: micro-pratiche integrate nei passaggi di contesto.

Hara & Tanden

Radicamento e stabilità attentiva.

Output: grounding per presentazioni, negoziazioni, riunioni impegnative.

Tocco terapeutico e relazione

Etica del contatto e ascolto empatico.

Output: comunicazione più chiara e relazioni meno reattive.

Personalizzazione del percorso

Il corso può essere modulato in base alle esigenze dell'organizzazione, includendo:

- Focus Leader: training di presenza per manager e coordinatori
- Misurazione pre/post: stress percepito, qualità del sonno, reattività, comunicazione
- Follow-up di rinforzo: incontro online di 45' dopo due settimane
- Kit operativo digitale: reminder, infografiche, audio-guide brevi (2-5 minuti).

Risultati attesi

Obiettivi individuali

- riconoscere precocemente i segnali corporei dello stress
- utilizzare micro-pratiche per recuperare lucidità e centratura
- migliorare ascolto, calma mentale e presenza nelle conversazioni
- sostenere decisioni più chiare e meno reattive
- integrare una routine breve di centratura durante la giornata lavorativa

Impatto organizzativo

- diminuzione dello stress percepito
- migliore qualità dell'ascolto e della cooperazione
- comunicazione più stabile ed efficace
- incremento della coesione interna tra reparti e team

Il valore strategico delle pratiche corporee brevi nel workplace

Negli ultimi anni le organizzazioni più attente alla qualità del lavoro stanno riconoscendo un elemento chiave spesso trascurato: la capacità dei professionisti di regolare il proprio stato interno incide direttamente sulla performance, sulle relazioni e sulla qualità delle decisioni. Non si tratta di “benessere” come benefit accessorio, ma di un vero e proprio asset organizzativo.

Le evidenze provenienti dalla psicologia dell'attenzione, dalle neuroscienze e dall'embodiment mostrano con chiarezza che la qualità del lavoro non dipende solo dalle competenze tecniche, ma dalla gestione del carico fisiologico che accompagna riunioni, scadenze, responsabilità e comunicazione quotidiana.

Laddove lo stress si accumula senza valvole di regolazione, aumentano errori, reattività, conflitti e dispersione attentiva: elementi che hanno costi concreti per le organizzazioni.

Integrare nel workplace delle pratiche corporee brevi, semplici e ripetibili, permette di intervenire su questo livello fondamentale della vita lavorativa. In pochi minuti si può ridurre la reattività, recuperare una forma di presenza più stabile e abbassare la soglia di tensione interna. Non è solo un tema di benessere individuale: è una leva che incide su processi, comunicazioni e risultati.

Il valore strategico sta proprio nella brevità e nella ripetibilità. Non servono lunghe sessioni né cambiamenti radicali; basta introdurre micro-pratiche che agiscano come “reset fisiologici” nelle fasi di maggiore pressione.

Questo tipo di intervento riduce il carico emotivo dei team, migliora la coesione, sostiene la lucidità nelle decisioni e favorisce un clima interno più stabile, capace di assorbire tensioni senza amplificarle.

In un ambiente di lavoro dominato dal digitale, dal multitasking e dalla richiesta continua di presenza mentale, riportare il corpo nel processo decisionale non è un dettaglio: è un investimento in performance sostenibile.

Una cultura organizzativa che integra pratiche corporee rapide diventa più resiliente, più attenta, più capace di reggere la complessità senza trasformarla in stress cronico.

In questo senso, il Reiki nella sua forma di auto-trattamento si colloca come uno degli strumenti più efficaci: semplice, laico, immediato, compatibile con qualsiasi ruolo professionale.

Una risorsa che aiuta le persone non solo a stare meglio, ma anche a lavorare meglio, con maggiore presenza, equilibrio e chiarezza.



SINTESI



I vantaggi del Reiki in azienda



Riduce lo stress in pochi minuti,
senza interrompere il lavoro.

Migliora attenzione e lucidità,
sostenendo decisioni più chiare.



Favorisce un clima più stabile,
con meno reattività nei team.

Rafforza comunicazione e
collaborazione, grazie a una
presenza più centrata.



È laico, semplice e immediato,
integrabile in qualsiasi contesto
aziendale.

Un invito ad approfondire su come integrare il Reiki nel tuo team

Se questa guida ti ha offerto spunti utili e hai riconosciuto nel Reiki una pratica compatibile con i ritmi e le esigenze della tua organizzazione, possiamo approfondire insieme come adattarla al tuo contesto specifico.

Ogni azienda vive dinamiche proprie: carichi di lavoro differenti, culture interne diverse, modalità di collaborazione che richiedono strumenti su misura.

Per questo motivo offro la possibilità di una call conoscitiva di 15 minuti, informale e senza impegno, in cui possiamo:

- comprendere le esigenze reali del tuo team
- valutare i momenti della giornata in cui le micro-pratiche possono essere più efficaci
- definire un possibile percorso coerente con gli obiettivi HR o con le priorità di reparto
- chiarire eventuali dubbi sulla metodologia, sui contenuti e sulla trasferibilità

Non si tratta di un colloquio commerciale, ma di uno spazio breve e concreto per capire se questo modello può contribuire a sostenere attenzione, presenza e qualità delle relazioni nella tua realtà lavorativa.

Se desideri fissare un incontro o ricevere ulteriori informazioni, puoi fare riferimento ai contatti riportati nella prossima pagina.

Sarà un piacere ascoltarti.

Contatti

Se desideri approfondire, fare domande o ricevere una consulenza gratuita sul Reiki nella tua azienda, puoi scriverci o telefonarci.



02-21119579



[linkedin.com/in/federico-scotti-my-reiki/](https://www.linkedin.com/in/federico-scotti-my-reiki/)



www.myreiki.it



info@myreiki.it



www.myreiki.it/newsletter-reiki/



www.instagram.com/myreikiit/



www.facebook.com/reikimilano



www.youtube.com/@FedericoScottiMyReiki