

Link originale: www.palermocapitaleonline.com/welfare-aziendale-pensa-a-friland-contro-il-technostress/

Welfare aziendale pensa a Friland contro il technostress

29 Marzo 2026

Immagine di Blade Runner evocante il Techno-Orientalism in voga all'epoca (Radio Times)

Secondo *European Workforce Study* di **Great Place to Work**, il 60 per cento dei dipendenti italiani considera se lasciare il proprio lavoro nel corso dell'anno.

Tra le principali cause di insoddisfazione lavorativa: *stress*, difficoltà di conciliazione tra vita privata e professionale e perdita di motivazione rispetto al proprio ruolo.

Una recente ricerca dell'**Università di Trento**, condotta su 6.000 ore di sperimentazione e 200 persone ha, invece, misurato come anche una sola notte in una casetta **Friland** consente un aumento medio del benessere psico-fisico del 16 per cento e una riduzione media dei livelli di *stress* e *burnout* dell'8 per cento.

E in questa direzione si sono mosse realtà come **Edenred Italia** e **Jointly**: piattaforme di *welfare* aziendale che hanno inserito tra i benefit i soggiorni nelle casette Friland, le mini-case eco sostenibili, di circa 12 mq immersi nel verde tra Friuli-Venezia Giulia, Toscana ed Emilia Romagna pensate per favorire silenzio, disconnessione e "recupero".

E lo stesso stanno facendo **MindfulVision**, **Oxigenio** e **Resolve**, che hanno integrato nei propri percorsi esperienze di immersione nella natura e moduli di "formazione" in cui il soggiorno in una casetta Friland diventa parte integrante del lavoro su benessere, focus e creatività.

"In un contesto di lavoro orientato a velocità e prestazione che ci ha reso tutti distratti, la natura offre il contesto per ripristinare l'attenzione", dichiara **Sara Baroni**, founder di Oxigenio.

"La natura offre uno spazio unico per accedere alla saggezza del corpo e scoprire risorse spesso inesplorate", aggiunge **Silvia Rigamonti**, Coach – Trainer & Futurist di MindfulVision.

Un'offerta che intercetta una domanda crescente – non solo da parte delle aziende ma, anche, di singoli viaggiatori – di disconnessione consapevole, rallentamento dei ritmi e recupero delle energie mentali: fattori chiave per il benessere individuale e, indistintamente, per la qualità del lavoro.

Del resto, già negli anni 80 del secolo scorso i medici giapponesi avevano iniziato a indicare lo *Shinrin-Yoku* come via per guarire dalla crescente epidemia di *stress* che

Articoli recenti

- [Welfare aziendale pensa a Friland contro il technostress](#)
- [Frutta e verdura aiuto ideale contro il calo di energia](#)
- [Pensioni di aprile in pagamento da mercoledì 1](#)
- [Acireale, detenuti e volontari in campo con Plastic Free](#)
- [Assoutenti: voli dal Nord per l'isola fino a + 36 per cento](#)

Cerca ...

Articoli

Seleziona il mese

Ok

Link originale: www.palermocapitaleonline.com/welfare-aziendale-pensa-a-friland-contro-il-technostress/

Welfare aziendale pensa a Friland contro il technostress

Immagine di Blade Runner evocante il Techno-Orientalism in voga all'epoca (Radio Times) Secondo European Workforce Study di Great Place to Work , il 60 per cento dei dipendenti italiani considera se lasciare il proprio lavoro nel corso dell'anno. Tra le principali cause di insoddisfazione lavorativa: stress , difficoltà di conciliazione tra vita privata e professionale e perdita di motivazione rispetto al proprio ruolo. Una recente ricerca dell' Università di Trento , condotta su 6.000 ore di sperimentazione e 200 persone ha, invece, misurato come anche una sola notte in una casetta Friland consente un aumento medio del benessere psico-fisico del 16 per cento e una riduzione media dei livelli di stress e burnout dell'8 per cento. E in questa direzione si sono mosse realtà come Edenred Italia e Jointly : piattaforme di welfare aziendale che hanno inserito tra i benefit i soggiorni nelle casette Friland, le mini-case eco sostenibili, di circa 12 mq immersi nel verde tra Friuli-Venezia Giulia, Toscana ed Emilia Romagna pensate per favorire silenzio, disconnessione e "recupero". E lo stesso stanno facendo MindfulVision Oxigenio e Resolve , che hanno integrato nei propri percorsi esperienze di immersione nella natura e moduli di "formazione" in cui il soggiorno in una casetta Friland diventa parte integrante del lavoro su benessere, focus e creatività. " In un contesto di lavoro orientato a velocità e prestazione che ci ha reso tutti distratti, la natura offre il

contesto per ripristinare l'attenzione ", dichiara Sara Baroni , founder di Oxigenio. " La natura offre uno spazio unico per accedere alla saggezza del corpo e scoprire risorse spesso inesplorate ", aggiunge Silvia Rigamonti Coach - Trainer & Futurist di MindfulVision. Un'offerta che intercetta una domanda crescente - non solo da parte delle aziende ma, anche, di singoli viaggiatori - di disconnessione consapevole, rallentamento dei ritmi e recupero delle energie mentali: fattori chiave per il benessere individuale e, indi rettamente, per la qualità del lavoro. Del resto, già negli anni 80 del secolo scorso i medici giapponesi avevano iniziato a indicare lo Shinrin-Yoku come via per guarire dalla crescente epidemia di stress che affliggeva gli abitanti del Paese del Sol Levante. La prescrizione di "bagno nel bosco" prevedeva momenti di immersione totale nella natura, in silenzio e senza distrazioni, favorendo il contatto sensoriale con l'ambiente: osservare, annusare, toccare. Per essere efficace, richiedeva un'area verde il più possibile incontaminata, tempo a disposizione e la volontà di entrare in relazione con il paesaggio naturale. I risultati, misurati dalla Nippon Medical School di Tokyo, avevano dimostrato che un "bagno nella natura" poteva portare all'aumento dei livelli di serotonina e ossitocina, con una conseguente riduzione del cortisolo, e aumento dei punteggi legati alle emozioni positive, oltre a ridurre sintomi di affaticamento e a migliorare

la qualità del sonno. Negli anni, con il susseguirsi degli studi che hanno confermato gli effetti benefici del passare del tempo nella natura, sono emerse anche nuove informazioni: uno studio di David L. Strayer, un ricercatore dell'Università dello Utah aveva dimostrato che trascorrere alcuni giorni immersi nella natura, disconnessi dai media e dalla tecnologia, aumenta le prestazioni cognitive - come creatività e problem-solving - quasi del 50 per cento. Nel 2024, infine, l'Università di Exeter ha rilevato miglioramenti nella salute mentale, evidenziando in particolare un aumento dei livelli di felicità e una diminuzione dei livelli di ansia nelle persone "esposte" alla natura. Dichiarò Luca Ricchi co-founder e Ceo di Friland: " Friland è nata per chi desidera un'immersione nella natura, per poter rallentare e ritrovare uno spazio di relax nel verde, lontano dal caos e dallo stress della città. Nell'ultimo anno abbiamo però visto crescere il numero di aziende e coach aziendali che scelgono di

inserire programmi di detox digitale e riconnessione con la natura anche per i propri dipendenti. Le nostre casette sono diventate uno strumento per 'guarire' dal sovraccarico mentale e aiutare i professionisti a ritrovare stimolo e creatività ". Nata nel 2020 a Gemona, Udine, su iniziativa di Gabriele Venier e Luca Ricchi, Friland offre semplici e accoglienti casette off grid da 12 m2, immerse nel verde e a un'ora dalle grandi città. Soggiornare in una "casetta Friland" significa disconnettersi dalla routine, riscoprire il significato di parole come silenzio, pioggia, notte e risvegliare i sensi in armonia con il territorio. Partecipata dai fondi di **venture capital** Lifegate Way e da **Zest**, Friland ha attualmente casette situate in Friuli-Venezia Giulia, Toscana ed Emilia Romagna, con il programma di nuove aperture in Lombardia. (Redazione vedi Great Place to Work Italia indica una azienda siciliana Facebook Condividi.