

3 Aprile 2024 04:25

## Farmacisti, tecnologia e prospettive future: il convegno di FarmaciaVirtuale.it a **Cosmofarma** 2024

Un evento organizzato da FarmaciaVirtuale.it a **Cosmofarma** affronterà il tema del valore professionale dei farmacisti nell'epoca dello sviluppo avanzato della tecnologia. Come partecipare.



Nell'ambito di **Cosmofarma**, a Bologna dal 19 al 21 aprile 2024, FarmaciaVirtuale.it ha organizzato il convegno "Il valore professionale del farmacista tra tecnologia e prospettive future". L'evento si svolgerà il 21 aprile 2024 alle 11.30 allo Spazio innovazione del Padiglione 25 di **Cosmofarma** ed esplorerà in che modo l'innovazione tecnologica abbia ridefinito il ruolo dei farmacisti, ponendo l'accento sulle opportunità che ne derivano.

[Se non vuoi perdere tutte le novità iscriviti gratis alla newsletter di FarmaciaVirtuale.it. Arriva nella tua casella email alle 7 del mattino. [Apri questo link](#)]



## L'evoluzione del ruolo del farmacista nel contesto tecnologico

La digitalizzazione, con l'uso intensivo della tecnologia, ha introdotto trasformazioni nel rapporto tra farmacisti e pazienti, spostando l'attenzione dal puro dispensatore di farmaci all'approccio consulenziale e personalizzato. Alla luce di tali evidenze, il convegno si propone di analizzare come le tecnologie siano state integrate efficacemente nella pratica quotidiana del farmacista, senza perdere di vista l'importanza del valore umano e professionale. Anzi, è proprio grazie alla tecnologia che in molti casi si è rafforzato il ruolo del professionista della salute nel rapporto con il bacino di pazienti di riferimento. Con l'analisi di tre casi studio, saranno messe in luce le strategie adottate dai farmacisti per adattarsi a queste trasformazioni, mantenendo un solido legame con le comunità territoriali di riferimento.

## Esperienze di innovazione nella pratica di tutti i giorni

Apriranno l'evento [Marco Cossolo](#), presidente di Federfarma, [Andrea Mandelli](#), presidente della Federazione degli ordini farmacisti dei italiani (Fofi), e [Luigi d'Ambrosio Lettieri](#), presidente della Fondazione Francesco Cannavò, che saluteranno i presenti e condivideranno il loro punto di vista sulle evoluzioni del settore. La sessione dedicata ai casi studio vedrà la partecipazione di Giuseppina Amato, farmacista titolare, che presenterà il suo progetto Spaziomamma, iniziativa che posiziona la farmacia al centro di una rete di servizi tra offline e online. Seguirà l'intervento del titolare Liborio Firetto, il quale condividerà la sua esperienza nella cosmesi personalizzata, evidenziando come tale approccio possa rafforzare la relazione con i clienti-pazienti. [Raffaele La Regina](#), farmacista titolare, invece, illustrerà come la tecnologia possa essere impiegata per migliorare la gestione dei pazienti cronici. Gli esempi mostrati dimostreranno come l'innovazione, se correttamente integrata e applicata, possa arricchire il ruolo del farmacista, rendendolo il consulente di riferimento per la salute della comunità.


## Prospettive future e sviluppo delle competenze professionali

Il convegno si concluderà con un focus sulle competenze che i farmacisti dovranno sviluppare per affrontare le sfide del futuro. Le conclusioni saranno affidate a [Paola Gallas](#), esperta di management sanitario, che sottolineerà l'importanza dell'aggiornamento continuo e dell'innovazione per i professionisti del settore. La moderazione dell'evento sarà curata da Johann Rossi Mason, giornalista medico-scientifico, che guiderà i partecipanti attraverso le diverse tematiche trattate.

## Come partecipare

Appuntamento il 21 aprile 2024 alle 11.30 allo Spazio innovazione del Padiglione 25 di Cosmofarma. La partecipazione al convegno è libera e gratuita ma è gradita la registrazione. Registrandosi sarà possibile inviare un quesito ai relatori e ricevere eventuale materiale alla fine della sessione. È possibile registrarsi [aprendo questo link](#).

## DOCUMENTI ALLEGATI

 [4456 - Il valore professionale del farmacista tra tecnologia e prospettive future - Locandina e programma](#)

© Riproduzione riservata

Pubblicità

24

I NOSTRI VIDEO



Ottimismo dalle fiere, cautela dalle Borse



Da Los Angeles a Milano, la moda protagonista sui tappeti rossi... Borsa



Chanel, Miu Miu e Vuitton chiudono le sfilate, Prada si avvicina ai 5

Servizio | **Cosmetica**



# In arrivo un corso di formazione per farmacisti ed esperti di cosmetica «social»

Il corso, Mastermind club in social education, sarà presentato ufficialmente a Bologna a **Cosmofarma** dal 19 al 21 aprile. Obiettivo: formare divulgatori e digital creator

di Marika Gervasio

3 aprile 2024



▲ (franck - stock.adobe.com)

Ascolta la versione audio dell'articolo

1' di lettura

Un learning hub per formare farmacisti ed esperti di cosmetica e di comunicazione digitale: si chiama Mastermind club in social education ed è un corso di formazione per divulgatori e digital creator nel mondo

Loading...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

101015



pharma e beauty che sarà presentato ufficialmente durante la prossima edizione di **Cosmofarma** Exhibition, a Bologna dal 19 al 21 aprile, in collaborazione con Blendistrict fondata da Tiziana Iazzetta tra le pioniere del creative marketing per la cosmetica.

Il corso di formazione - che prevede un ciclo di sei appuntamenti - nasce per preparare professionisti allineati alle strategie di comunicazione sui social nonché alla corretta regolamentazione della divulgazione di contenuti, meccaniche e tone of voice della comunicazione online. L'obiettivo è di estendere successivamente l'offerta formativa anche a skgin e beauty expert collaborando con le associazioni di categoria per definire parametri condivisi per il primo patentino ufficiale di affidabilità e trasparenza per chi online tratta temi legati al wellbeing.

**Consigli24 |**

migliori consigli su prodotti di tecnologia, moda, casa, cucina e tempo libero  
Scopri di più →



**LAB24** Fast Fast Fashion  
Scopri di più →



Riproduzione riservata ©

**Consigli24: idee per lo shopping**

[Scopri tutte le offerte →](#)

Ogni volta che viene fatto un acquisto attraverso uno dei link, Il Sole 24 Ore riceve una commissione ma per l'utente non c'è alcuna variazione del prezzo finale e tutti i link all'acquisto sono accuratamente vagliati e rimandano a piattaforme sicure di acquisto online

**ARGOMENTI** [corso di formazione](#) [Bologna](#)

**Marika Gervasio**  
redattore



[X @marikger](#) [✉ Email](#)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

101015

Pubblicità

24

I NOSTRI VIDEO



Ottimismo dalle fiere, cautela dalle Borse



Da Los Angeles a Milano, la moda protagonista sui tappeti rossi... Borsa



Chanel, Miu Miu e Vuitton chiudono le sfilate, Prada si avvicina ai 5

Servizio | **Cosmetica**

# In arrivo un corso di formazione per farmacisti ed esperti di cosmetica «social»

Il corso, Mastermind club in social education, sarà presentato ufficialmente a Bologna a **Cosmofarma** dal 19 al 21 aprile. Obiettivo: formare divulgatori e digital creator

di Marika Gervasio

3 aprile 2024



▲ (franck - stock.adobe.com)



Ascolta la versione audio dell'articolo



🕒 1' di lettura



Pubblicità

T

## Le ultime di 24+

24

Lorenzo Vidino: «L'Isis-K in Asia centrale si è rafforzato con i rimpatri dei foreign fighters»

di Roberto Bongiorno

I danni del clima sulle banche? In Italia costi fino a 41 miliardi

di Luca Davi

Superbonus, senza cessione stangata per 15mila condomini

di Giuseppe Latour e Giovanni Parente

Loading...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

101015



Un learning hub per formare farmacisti ed esperti di cosmetica e di comunicazione digitale: si chiama Mastermind club in social education ed è un corso di formazione per divulgatore e digital creator nel mondo pharma e beauty che sarà presentato ufficialmente durante la prossima edizione di **Cosmofarma** Exhibition, a Bologna dal 19 al 21 aprile, in collaborazione con Blendistrict fondata da Tiziana Iazzetta tra le pioniere del creative marketing per la cosmetica.

Il corso di formazione - che prevede un ciclo di sei appuntamenti - nasce per preparare professionisti allineati alle strategie di comunicazione sui social nonché alla corretta regolamentazione della divulgazione di contenuti, meccaniche e tone of voice della comunicazione online. L'obiettivo è di estendere successivamente l'offerta formativa anche a skgin e beauty expert collaborando con le associazioni di categoria per definire parametri condivisi per il primo patentino ufficiale di affidabilità e trasparenza per chi online tratta temi legati al wellbeing.

#### Consigli24 |

migliori consigli su prodotti di tecnologia, moda, casa, cucina e tempo libero  
Scopri di più →

24

#### LAB24 Fast Fast

Fashion  
Scopri di più →

24

Pubblicità  
Loading...

24

Riproduzione riservata ©



HAI UN ACCOUNT? [ ACCEDI ]

✉ lmservizi@lmservizi.it

☎ 050 981973

📍 Via Malasoma, 14/16 - Ospedaletto (Pisa)

📍 Via Lenin, 132/A - San Giuliano Terme (Pisa)



HOME

SERVIZI

CHI SIAMO

APPROFONDIMENTI

NEWS

CONTATTI

🔍

☰

## In arrivo un corso di formazione per farmacisti ed esperti di cosmetica «social»

🕒 3 Aprile 2024

Un learning hub per formare farmacisti ed esperti di cosmetica e di comunicazione digitale: si chiama Mastermind club in social education ed è un corso di formazione per divulgatore e digital creator nel mondo pharma e beauty che sarà presentato ufficialmente durante la prossima edizione di [Cosmofarma](#) Exhibition, a Bologna dal 19 al 21 aprile, in collaborazione con Blendistrict fondata da Tiziana Iazzetta tra le pioniere del creative marketing per la cosmetica.

Il corso di formazione – che prevede un ciclo di sei appuntamenti – nasce per preparare professionisti allineati alle strategie di comunicazione sui social nonché alla corretta regolamentazione della divulgazione di contenuti, meccaniche e tone of voice della comunicazione online. L'obiettivo è di estendere successivamente l'offerta formativa anche a skgin e beauty expert collaborando con le associazioni di categoria per definire parametri condivisi per il primo patentino ufficiale di affidabilità e trasparenza per chi online tratta temi legati al wellbeing.

Fonte: **Il Sole 24 Ore**← **ARTICOLO PRECEDENTE****ARTICOLO SUCCESSIVO** →

### ARTICOLI RECENTI

In viaggio con le piattaforme: come e dove si va in vacanza scegliendo la destinazione online

📅 3 Aprile 2024

In arrivo un corso di formazione per farmacisti ed esperti di cosmetica «social»

📅 3 Aprile 2024

Salvini presenta le nuove regole per gli Ncc. Ma la categoria non depone le armi

📅 3 Aprile 2024

Dieta Mediterranea? Solo il 7% degli italiani mangia la dose consigliata di frutta e verdura

📅 3 Aprile 2024

Dalle spiagge ai vicoli tra i sapori caleidoscopici della magica Bahia

📅 3 Aprile 2024

Lamborghini Temerario, il possibile nome dell'erede della Huracan

📅 3 Aprile 2024


[Home](#) > [Eventi](#) > [Tecniche Nuove a Cosmofarma 2024: Nutraceutica e super food](#)
[Eventi](#)

# Tecniche Nuove a Cosmofarma 2024: Nutraceutica e super food

Redazione 2 aprile 2024

[Iscriviti alle nostre newsletter](#)

Segui le nostre pagine social per rimanere aggiornato su articoli di attualità, contenuti ad alto valore scientifico, eventi e iniziative.


[Leggi Farmacia News](#)


n.4 - Aprile 2024

n.3 - Marzo 2024

n.2 - Febbraio 2024

[Edicola Web](#)
[Leggi Tema Farmacia](#)


La quinta conferenza di Tecniche Nuove a [Cosmofarma 2024](#) **"Nutraceutica e super food: adattogeni, funghi, spezie"** a cura di **Stefania La Badessa**, farmacista, esperta in fitoterapia, nutraceutica ed omeopatia. **Focus: i "superfood"**, rimedi naturali utilizzati da secoli nelle medicine tradizionali di tutto il mondo, sono ricchi di sostanze attive e nutrienti che **aiutano a contrastare lo stress ossidativo**, a





sostenere il sistema immunitario e a migliorare le performance psicofisiche dell'organismo.

Intervengono: **Marco Biagi**, ricercatore presso l'Università di Parma, che espone le sorprendenti potenzialità degli adattogeni del regno vegetale, come il Ginseng, l'Eleuterococco e la Rodiola. Queste piante, supportate da moderni studi clinici, hanno dimostrato di essere efficaci nel trattare la stanchezza e l'astenia.

**Luca Gelardi**, erborista e Project manager per ingredienti nutraceutici, ci guida alla scoperta dei funghi medicinali, come lo Shiitake, il Reishi e il Cordyceps, e delle loro applicazioni tradizionali in micoterapia. Approfondendo le caratteristiche di questi funghi, il loro complesso biochimico e l'attività biologica dei beta-glucani, composti bioattivi chiave dei funghi.

La **Agnese Graziosi**, farmacista e ricercatrice dell'Università di Bologna, mette in luce il ruolo delle spezie in ambito nutraceutico e fitoterapico, sottolineando le potenzialità neuroprotettive di alcune di esse nel preservare la funzionalità neuronale e ridurre il rischio di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer e la malattia di Parkinson.

I superfood si rivelano fondamentali per integrare eventuali carenze nutrizionali, migliorare l'energia e il tono dell'organismo, e favorire l'equilibrio tra mente e corpo, attraverso l'utilizzo di rimedi naturali con sorprendenti potenzialità terapeutiche e preventive.

**Per scoprire di più vieni a trovarci al nostro stand:**

[Padiglione 29](#)

**Sei un farmacista? Registrati a questo link per ricevere il tuo biglietto!**

TAG **Cosmofarma 2024** Eventi

Articolo precedente

Sindrome di Down: al via la mappatura dei centri

ARTICOLI CORRELATI ALTRO DALL'AUTORE

l'Erborista

Medicina Integrata

**Inquinamento e fattori sociali influenzano la gestione delle malattie reumatiche**

**Dieta sana: un "rinforzo" per il sistema immunitario**

**Osteopati verso l'ultimo traguardo: le equipollenze**

Dermakos

**Tossina botulinica, l'impatto dell'iniezione sulle pazienti sottoposte ad intervento al seno**

**Psoriasi palmoplantare ed efficacia dei farmaci biologici**

**Dermatomiosite positiva all'anticorpo anti-MDA5, fattori di rischio per la mortalità**

Kosmetica

**Un Atlante del Profumo: il viaggio olfattivo firmato da Jacques Cavallier-Belletrud**

**La celebrazione della femminilità: conversazione con Virginie Dhoye, creatrice di ONSKAD**

**A-eye lipstick: il sistema di controllo automatico di rossetti basato sull'IA**

Scegli una categoria

Seleziona una categoria

# TECNICHE NUOVE A COSMOFARMA 2024

Per festeggiare con voi il nostro 60° compleanno siamo lieti di offrirvi un calendario ricco di contenuti: siamo presenti con numerose conferenze.

Ecco gli appuntamenti

*a cura della redazione*

**S**i aprono le porte di **Cosmofarma** Exhibition 2024 (19-21 aprile), punto di riferimento per farmacisti, esperti, stakeholder e aziende per rimanere aggiornati sulle ultime novità e sulle tendenze del settore.

## Un anno importante

Tecniche Nuove compie 60 anni. In occasione di questo importante compleanno ha ideato un programma ricco di conferenze: si parlerà di Digital Health e degli scenari della Farmacia con relatori esperti, si affronteranno tematiche come la Nutraceutica e i super food, la dieta ipo-istaminica e la medicina di genere. Ci saranno, inoltre, momenti di approfondimento su argomenti di attualità legati alla professione farmaceutica, come la costruzione di community di valore e l'importanza della postura e del Tai-chi per i farmacisti.

## Contenuti disponibili su più canali

Gli incontri in programma verranno ripresi con pubblicazioni ad hoc sulle nostre riviste - Tema Farmacia e Farmacia News - e veicolati attraverso il nostro sito web e canali social.



Per rimanere sempre aggiornati sul mondo della Farmacia

**Linked in** Farmacia News

**f** @farmacianews.it



<https://www.farmacianews.it/>

## Il programma in dettaglio

**Cosmofarma** 2024 si preannuncia un evento particolarmente formativo per tutti coloro che operano nel campo della farmacia e della salute, in particolare i farmacisti.

Qui di seguito il programma nel dettaglio:

### Venerdì 19 aprile

11.00 – 11.45

DIGITAL HEALTH: ORIZZONTI NEL MONDO FARMACEUTICO E CASI DI ATTUALITÀ

*a cura di Francesco C. Gamaleri, direttore scientifico di Tema Farmacia e Massimo Beccaria – Farma Room (pad. 30)*

12.00 – 12.45

GLI SCENARI DELLA FARMACIA: TRADIZIONE, INNOVAZIONE

*a cura di Roberto Adrower – Farma Room (pad. 30)*

15.00 – 15.45

GALENICA SOCIALE E IMPRENDITORIALE

*a cura di Cosimo Violante e Luca Guizzon – area LabGalenica*

### Sabato 20 aprile

11.15 – 12.00

PILLOLE PER IL FARMACISTA. SUGGERIMENTI PRATICI PER RINNOVARE LA PROFESSIONE

*a cura di Gabriella Daporto – Spazio Innovazione (pad. 25)*

12.45 – 13.30

NUTRACEUTICA E SUPER FOOD

Relatori: Marco Biagi, Luca Gelardi, Agnese Graziosi

*a cura di Stefania La Badessa – Tecniche Nuove – sala Meeting in Farma (pad. 29)*

13.45 – 14.20

LA DIETA IPO-ISTAMINICA SPIEGATA AI FARMACISTI E PRESENTAZIONE NUOVO LIBRO "99 RICETTE SENZA ISTAMINA"

*a cura di Davide Iozzi – sala Meeting in Farma (pad. 29)*

15.30 – 15.50

POSTURA E TAI-CHI PER IL FARMACISTA E PRESENTAZIONE VIDEO-CORSO ACCADEMIA TECNICHE NUOVE

*a cura di Barbara Malinverno – area SportZone & Benessere*

16.00 – 16.45

MEDICINA DI GENERE: FOCUS DONNA

Relatori: Monica Montopoli, Lidia La Marca, Lara Testai

*a cura di Stefania La Badessa – sala Meeting in Farma (pad. 29)*

**Vieni a trovarci al nostro stand!**

**Padiglione 29**

# COSMOFARMA EXHIBITION 2024

La farmacia italiana si incontra a BolognaFiere, appuntamento dal 19 al 21 aprile



**C**osmofarma Exhibition rinnova l'appuntamento con la community italiana della farmacia dal 19 al 21 aprile 2024 a BolognaFiere. La ventisettesima edizione è accompagnata dal claim "Cura. Ispirazione. Evoluzione" che evidenzia tre concetti chiave: prendersi cura, che è ciò che sono chiamati a fare ogni giorno i farmacisti, l'ispirazione come scintilla perché attorno a un'idea abbozzata si lavora per costruire un buon progetto.

Infine, l'evoluzione come motore di confronto verso la crescita personale e professionale. Tanti i contenuti che verranno affrontati nella tre giorni che si svolge con il patrocinio delle principali associazioni di categoria FOFI, Federfarma, Fondazione Francesco Cannavò e Utifar e ha l'obiettivo di porsi sempre di più come piattaforma di confronto, informazione e formazione al servizio dei professionisti del settore.

## Cosmesi e giovani

Tra gli appuntamenti imperdibili il Cosmotic Summit, in calendario sabato 20 aprile che vedrà il susseguirsi di diversi interventi: in apertura Cosmetica Italia presenterà le più recenti rilevazioni sull'andamento del settore nel canale farmacia.

Spazio poi al tema dei Giovani in farmacia, davanti e dietro il banco: si analizzerà il rapporto della generazione Z con la farmacia, quanto incide la sostenibilità sulle loro scelte d'acquisto, la coerenza e la trasparenza del linguaggio nella dermocosmesi e, infine, spazio alle esperienze di alcuni giovani farmacisti tra *content creation* e esperienze internazionali.

## Scenari

Si inaugura un filone scenario che vedrà approfondire le tematiche di mercato di stringente attualità: si rinnova l'appuntamento con Doxa Pharma che quest'anno proporrà un'inedita indagine sulle aspettative delle aziende verso la farmacia territoriale; Ipsos che proporrà uno spaccato sull'impatto del contesto socio-economico sul comportamento di acquisto del consumatore e sulle attese nei confronti della farmacia e Kantar che quest'anno approfondirà il tema delle nuove generazioni di farmacisti.

## Digital Marketing e nuove tecnologie

Si inaugura la partnership con Marketers, la più grande e importante community italiana per imprenditori, aziende e giovani che desiderano lanciare e gestire business digitali. Due gli appuntamenti in programma: il primo dal titolo *Digital Marketing per Farmacisti* offrirà un approfondimento sulle tecniche e gli strumenti di digital marke-

ting più efficaci specificamente adattati al settore farmaceutico per dotare i farmacisti delle competenze necessarie per promuovere la loro attività online, attrarre e fidelizzare i clienti attraverso canali digitali e sfruttare le nuove tecnologie per distinguersi in un mercato sempre più competitivo. Il secondo appuntamento, *Leadership e Analisi per massimizzare i profitti*, si concentrerà invece sulla gestione del team. Il workshop mira a fornire ai farmacisti nozioni di project management e di controllo di gestione applicate alla leadership di progetto e alla gestione dei costi con l'obiettivo di ottimizzare le operazioni quotidiane in farmacia e di massimizzare i ricavi.

## Influencer, social media e community

Sempre in ambito digitale si parlerà di *Influencer e content creator* insieme a Pubblico Delirio e ONIM, Osservatorio Nazionale Influencer Marketing per approfondire le buone pratiche di collaborazione tra farmacisti e farmacie.

Spazio al mondo delle community in collaborazione con *Cosmofarma Pharma Lovers* si concentrerà su tematiche di attualità come le tendenze in atto nel mondo del lavoro, il confronto generazionale, la comunicazione e l'intelligenza artificiale. Blendistrict, un incubatore innovativo, capace di far incontrare il pharma con il beauty, proporrà a *Cosmofarma* il suo approccio alla divulgazione applicata al settore della farmacia tramite l'utilizzo dei social media, per una corretta comunicazione digitale.

## Le iniziative speciali

Tra le iniziative speciali, due convegni che valorizzano le sinergie della farmacia con i professionisti della sanità che operano sul territorio, quest'anno si parlerà del podologo e la farmacia. In un contesto sanitario in cui la prevenzione e la gestione delle patologie del piede assumono un'importanza crescente, l'integrazione della collaborazione podologo-farmacista rivela un potenziale notevole nel migliorare gli esiti per i pazienti.

Sempre in relazione all'importanza di fare rete con gli altri professionisti in ambito salute, il convegno a cura di FNOVI - Federazione Nazionale Ordine Veterinari Italiani dal titolo "Sinergie tra medici veterinari e farmacisti. Nuove norme e contrasto all'antibiotico resistenza".

## Da non perdere

Appuntamento a *Cosmofarma Exhibition* dal 19 al 21 aprile 2024 a BolognaFiere, il 19 aprile in contemporanea con Exposanita 17-19 aprile.

CONSIGLIO INTEGRATO  
SPECIALE COSMOFARMA

# L'IMPORTANZA DI UNA SANA POSTURA NELLA VITA LAVORATIVA IN PIEDI



Il Tai Chi nella nostra sfera fisica, mentale ed emozionale

**Barbara Malinverno**  
Docente e maestra nazionale Coni/Csen di Tai Chi Chuan e Qi Gong

**S**iamo soliti pensare alla nostra postura prevalentemente da un punto di vista osteomuscolare quasi se nella vita di tutti i giorni la nostra schiena ci sostiene senza troppe storture o dolori, allora tutto sommato da quel punto di vista ci riteniamo in forma. Poi però magari a fine giornata abbiamo le gambe pesanti, qualche disturbo digestivo, magari qualche difficoltà nel dormire profondamente, oppure ci irritiamo facilmente accumulando uno stress eccessivo.

## Le conseguenze della complessa professione del farmacista

La vita lavorativa del farmacista è in costante interscambio emotivo con il pubblico che ogni giorno arriva con centinaia di "casi da risolvere".

Il continuo alternarsi di un cliente dopo l'altro mette in sovraccarico la percezione emotiva del farmacista che non ha il tempo biologico di elaborare la, seppur breve, relazione sociale con il cliente. Cliente che spesso arriva con un disagio dovuto al malessere che ha in corso, che chiede un consiglio e che a volte porta al farmacista un problema da risolvere.

Quindi il farmacista nella sua giornata lavorativa non sta solo "eseguendo" bene il suo lavoro ma in qualche maniera si trova anche a sostenere un "carico emotivo doppio" che non gli appartiene.

Per giunta la sua professione fa sì che l'intera giornata lavorativa si svolga prevalentemente in piedi creando a volte una tensione muscolare protratta a livello lombare difficile da sciogliere se non con specifici esercizi di rilassamento a fine lavoro.

Le continue torsioni poi della colonna vertebrale che spesso avvengono in modo asimmetrico (sempre con un verso di rotazione, es. il destro) a volte provocano un disallineamento del bacino. Le vertebre cervicali spesso tendono ad assumere una posizione protesa in avanti verso il cliente che sta di fronte.

Anche la vista è sollecitata per ore nel mettere a fuoco da vicino (leggere la ricetta/il telefonino del cliente) e spostare lo sguardo lontano (messa a fuoco sul computer/cassa/prodotti) con conseguente alterazione delle diottrie in tempi brevi.

La digitalizzazione del lavoro, sebbene ab-

bia incrementato l'operatività del sistema, non ha certo dato una mano agli occhi che ne risentono parecchio. La vista, tra i 5 organi di senso, è l'unica che per "lavorare" ha bisogno di uscire, catturare l'immagine e riportarla dentro per elaborarla, con un dispendio di vitamina A notevole.

Insomma, fino a qui per il Farmacista sembra essere tutta una "strada in salita" dove i movimenti muscolari che deve svolgere nell'orario di lavoro risultano essere particolarmente impegnativi, stancanti e non certo privi di coinvolgimento emotivo.

## La "ginnastica medica"

Ora cambiamo focus e guardiamo la "strada" da un'altra prospettiva: immaginiamo di conoscere una "ginnastica medica" che ci permetta di mantenere il tono muscolare di tutto il corpo elastico, di allineare al meglio le vertebre per un ottimale sostegno di schiena, braccia, testa e occhi, di riconoscere quando un carico articolare (vedi le ginocchia con calzature non comode) si fa eccessivo e porvi rimedio differenziando il Vuoto dal Pieno (Yin e Yang, ovvero insegnare al corpo a scaricare prima su una gamba e poi sull'altra), di integrare una corretta respirazione al movimento di ammortizzamento delle ginocchia (vedi Respirio Verticale), di coltivare l'intenzione nel muoversi in maniera funzionale e biologica piuttosto che eseguire movimenti automatici. Ecco, se ci immaginiamo tutto questo allora possiamo tirare un sospiro di sollievo e affrontare in modo più sereno la nostra giornata lavorativa.

Il Tai Chi lavora proprio come supporto all'apprendimento motorio che ognuno di noi dovrebbe allenare durante l'arco dell'intera vita e nella fattispecie nel lavoro che svolge. Esso ci dà gli strumenti che, studiati e applicati nei millenni in campo medico e del movimento, ci permettono di praticare un sistema codificato valido e alla portata di tutti per sostenerci nell'incedere della vita.

## Gli strumenti per reagire ai cambiamenti dati dai "bivi" della vita

Gli strumenti che abbiamo a disposizione per la nostra postura sono quelli che utilizziamo tutti i giorni: schemi motori, sistema neuromuscolare, respiro.

Un altro concetto che abbiamo della nostra postura è che essa sia tutto sommato "fissa": niente di più lontano dal vero.

La nostra postura cresce, si sviluppa e si modifica con noi nell'arco dell'intera nostra vita. Questo fa sì che ai grandi bivi della nostra vita (età, traumi, sfide, nuovi progetti, relazioni, nuovo lavoro) la nostra postura desideri cambiare naturalmente per sostenerci nel qui e ora che stiamo vivendo.

Solo che la nostra mente, spesso, rimanendo solo su determinati schemi motori

## L'autrice

**Barbara Malinverno** è Maestra nazionale Coni/Csen di Tai Chi Chuan e Qi Gong e diplomata presso la Nanjing Taiji School in Cina. Autrice del libro "Tai Chi e Postura" edito da Tecniche Nuove e autrice di 4 video corsi su "Tai Chi e Postura" in collaborazione con Accademia TN. Scrive per la rivista "Medicina Integrata" del gruppo Tecniche Nuove Media e ha partecipato quale esperto a diverse dirette di "Cucina Naturale" parlando dell'importanza di una corretta postura.

Il 20 aprile 2024 sarà relatrice per Tecniche Nuove Media a Cosmolama padiglione 29 stand F47 dove presenterà il video corso "Tai Chi e Postura per Farmacisti".



## Il libro e il video

Secondo una visione orientale, la prevenzione la si attua tutti i giorni anche attraverso un allenamento corretto della nostra postura con semplici ma efficaci esercizi di Tai Chi.

Nel libro "Tai Chi e Postura", edito da Tecniche Nuove, è raccolta l'esperienza di 35 anni di studio e pratica di Tai Chi Chuan.

In risposta alle particolari esigenze della professione, è stato inoltre realizzato una video corso "Tai Chi e Postura per Farmacisti", che verrà presentato in anteprima a **Cosmofarma** edizione 2024 nell'area SportZone e Benessere sabato 20 aprile.



(abitudini, credenze, traumi) non permette al nostro sistema neuromuscolare di apportare le dovute modifiche al corpo e al suo "muoversi" in una dimensione nuova. Ecco che diventa importante allora conoscere nuovi modi di muoversi, imparare nuovi schemi motori e sviluppare l'immenso potenziale motorio del corpo per permettere al nostro "database" neurale di potersi adeguare al cambiamento. L'organismo umano, con i suoi miliardi di cellule, rappresenta un'unità fisica, mentale ed emozionale in grado, per sua natura biologica, di muoversi insieme, nutrirsi vicendevolmente e mantenersi elastica reciprocamente garantendo così uno stato di salute più duraturo, se ovviamente glielo permettiamo: meno modalità di movimento conosciamo meno chance abbiamo di risolvere i nostri problemi.

Fisico, mente ed emozioni possono quindi collaborare ed essere allenati quotidianamente come un'unità che si muove e respira grazie a discipline orientali come il Tai Chi in cui il lavoro d'insieme non esclude alcuna parte.

Un corpo allenato ad essere elastico in tutte le sue parti, supportato da una corretta respirazione, porterà alla nostra mente una visione più lucida sul da farsi permettendo così alla nostra sfera emotiva di "gestire" e far fluire meglio l'avvicinarsi delle prove che la vita ci pone.

### Una disciplina millenaria

Nella pratica del Tai Chi, antica disciplina millenaria che fonda le sue basi su un aspetto medico (medicina tradizionale cinese, MTC) e su un aspetto filosofico (Taoismo), possiamo trovare gli strumenti che regolano il continuo sviluppo del corpo fisico incrementando gli schemi motori (potenziale motorio), indirizzando la mente verso una visione più ampia (connessioni neurali nuove) e permettendo alle nostre emozioni (rabbia, gioia, tristezza, paura, pensiero ricorrente) di muoversi attraverso un naturale ciclo di manifestazione.

In MTC le emozioni muovono il nostro Qi (Energia) e quindi il loro manifestarsi

è fondamentale per garantire un flusso vitale che può regolare o meno la nostra Salute. La malattia, sempre secondo la MTC, è provocata da una stasi, una carenza o un eccesso di un'emozione che ristagna eccessivamente in un determinato organo, provocandone così un disequilibrio con conseguente eventuale patologia nell'organismo. Nella vita lavorativa di un Farmacista la relazione emotiva che avviene con l'altro ha bisogno di essere sostenuta da un corpo solido e ben strutturato per far fronte all'eventuale "carico doppio". Ogni individuo ha la sua sfera emotiva e quando entra in contatto con l'altro va in relazione anche con la sfera emotiva dell'altro e volenti o nolenti ci intrecciamo con il campo elettromagnetico che abbiamo di fronte (oltre naturalmente a quello terrestre e alla forza di gravità).

Questo a livello energetico fa sì che se il nostro corpo è ben strutturato, radicato e in salute, può contenere l'eventuale "carico doppio" e avere gli strumenti, a fine giornata, per scaricare l'eccesso e ripristinare l'equilibrio e l'energia necessari per la giornata successiva.

Se al contrario il nostro corpo non allena a sufficienza una struttura portante (quadricipiti uniformi, muscoli dorsali/cervicali portanti, schiena solida, ginocchia forti e piedi radicati) quello che può succedere è di avere, a fine giornata, un sovraccarico di stress con dolori muscolari dorsali o articolari sparsi, con conseguente alterazione della sfera emotiva.

Inoltre, la grande opportunità che ci offre il Tai Chi è quella di imparare a respirare con l'intero corpo. Ad esempio, un rilascio muscolare può esserci utile a fine giornata per eliminare lo stress accumulato, un più profondo respiro (verticale) può far lavorare gli spazi interni (organi, fluidi, tessuti compresi) in una peristalsi di "espansione" (inspiro) e "rilascio" (espiro) creando una corretta ossigenazione del nostro sangue, in casi di meditazione più profonda può regalarci quello spazio sacro che gli Orientali chiamano "Vuoto".





## EDITORIALE

# COSMOFARMA 2024: VALORE ALLE PERSONE

Intervista a **Francesca Ferilli**,  
direttore generale Bos

### Perché è un evento importante per la categoria?

Non è solo un'opportunità di business ma anche di formazione, informazione e relazione: aziende, istituzioni e farmacisti possono confrontarsi su contenuti e novità, e fare il punto sul settore.

### Quali sono i valori che fanno da fulcro a questa edizione?

Un'attenzione particolare verrà attribuita al "valore

umano", anche per andare incontro a un momento particolarmente sensibile all'argomento.

"Cura. Ispirazione. Evoluzione" è il claim dell'evento, ed evidenzia tre concetti chiave. Prendersi cura, che è ciò che sono chiamati a fare ogni giorno i professionisti della sanità, l'ispirazione come scintilla perché attorno a un'idea abbozzata si lavori per costruire un buon progetto. Infine, l'evoluzione come messa in discussione.

continua a pag. 2

## Valori e novità

### • Segue dalla prima

*L'evoluzione è intesa come un motore di confronto verso la crescita personale e professionale. La farmacia si trova, infatti, davanti a un contesto in evoluzione da diversi aspetti: sia del farmacista verso il proprio cliente/paziente, sia verso il proprio team di lavoro, sia verso l'azienda. Le risorse umane saranno tema nevralgico a livello globale che trova riscontro anche in farmacia. Ecco perché sono stati creati contenuti mirati che possono approfondire più aspetti: dalla gestione di una squadra alla fidelizzazione di determinate figure professionali, dalla selezione del personale all'utilizzo dell'AI. Anche quest'anno la manifestazione accoglie oltre 100 tra convegni e workshop alla presenza di 215 relatori. Si parte dalla Business Conference: una tavola rotonda introdotta dal dott. Guido Stratta, fondatore dell'Accademia della gentilezza, che illustrerà come un atteggiamento gentile non significhi debolezza ma forza e porti armonia; lo farà*

*moderando un confronto alla presenza di autorevoli professionisti, una direttrice d'orchestra, una chef, un imprenditore legato alla moda, un allenatore di pallanuoto. Si farà emergere quanto, al di là delle diverse realtà, le modalità corrette di conduzione determinano un team sempre più sinergico, appagato, stimolato e quindi vincente. Impulsi diversi daranno stimoli che potranno essere traslati nell'ambiente della farmacia.*

### Ci anticipa qualcosa?

*Tra le novità un filone convegnistico legato al valore umano che tratterà tutti gli aspetti legati alla gestione delle risorse umane in farmacia e andrà ad affiancare quelli tradizionali dedicati a temi istituzionali, scientifici, manageriali e di scenario. Infine, le iniziative speciali: **Cosmofarma Digital**, **SportZone & Benessere**, **CosmoYoung** e le novità rappresentate dalle aree **SilverAge** e **LabGalenica**, oltre a convegni in sinergia con professionisti della salute come il podologo e il veterinario.*



Francesca Ferilli

## PROTAGONISTI



«Non vogliamo far diventare gentili tutti, ma in un mondo in cui il cinismo pare dominare, lasciateci sperimentare»

• Guido Stratta

a pag. 4

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



101015

IN SINERGIA CON



# IL TRIANGOLO DELLA GENTILEZZA

Risultati, motivazione e benessere sono il concetto base di una leadership gentile. Ne parliamo con Guido Stratta, moderatore della **Cosmofarma Business Conference**

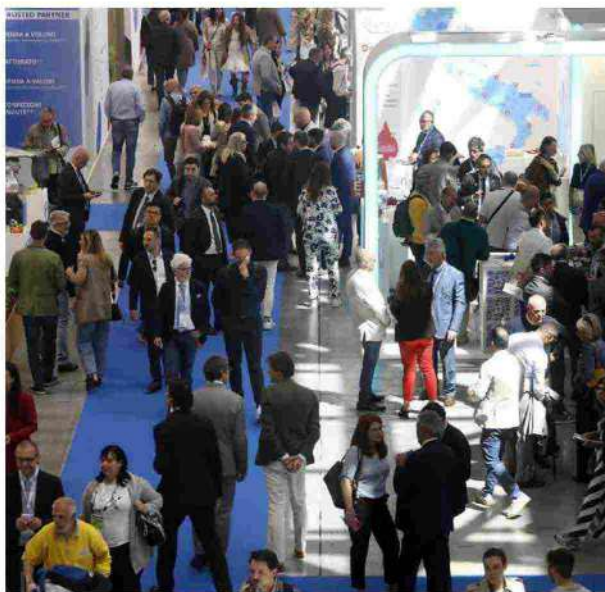
**V**alore umano, due parole che sintetizzano il focus di **Cosmofarma 2024** che metterà al centro le risorse umane, un tema di attualità a livello globale, che tocca da vicino la farmacia e le professioni sanitarie e che verrà trattato nelle sue diverse declinazioni.

Un tema che troverà ampio spazio in fiera con un filone convegnistico interamente dedicato. Anche la Business conference, consueto appuntamento di confronto e ispirazione a cura di **Cosmofarma**, che quest'anno si terrà nel pomeriggio di venerdì 19 aprile, abbraccerà questo topic attraverso una tavola rotonda, con l'obiettivo di presentare la pluralità di punti di vista di professionisti operanti in diversi settori. Grazie a un confronto diretto con il moderatore Guido Stratta, entriamo nel vivo della **Cosmofarma Business conference 2024**.

Risultati, motivazione, benessere. Tre parole chiave, legate l'una all'altra in equilibrio, a dare sostanza alla gentilezza. È come un mantra per Guido Stratta, fondatore e presidente dell'associazione senza scopo di lucro Accademia della gentilezza, già direttore People and organization Gruppo Enel, ha codificato il concetto di leadership gentile, con l'obiettivo di diffondere nella vita quotidiana e professionale la cultura della gentilezza. La Business conference si farà ispirare da questo approccio. Senza dubbio, sarà un'edizione particolarmente "gentile".

## Guido Stratta, come nasce l'idea dell'Accademia?

È nata in un momento in cui ho sentito che fosse possibile "attaccare" intellettualmente su questo tema. Mi sta a cuore da sempre. Dopo l'emergenza dovuta al Covid-19, durante la quale l'umanità ha scoperto i



propri limiti e vulnerabilità, ho capito che era importante trasformare il dolore che abbiamo visto e vissuto in una catarsi bella, per battersi su questi temi. In quel momento ho pensato che da soli non ci si poteva più salvare. Fondare un'accademia che in tutti i settori della società parlasse di risultati-motivazione-benessere insieme, cioè di gentilezza, poteva essere determinante.

## Come è organizzata?

In dipartimenti che ricalcano i settori della società: sanità, scuola, sport, aziende, istituzioni. Organizziamo eventi, interventi formativi, dibattiti, anche uno spettacolo teatrale. L'obiettivo è usare la cultura per far capire che quello della gentilezza è un mondo possibile.

## Quindi si può sempre imparare a comportarsi in questo modo?

L'innatismo è l'alibi di chi non vuole attivarsi. Nessuno deve farlo non spontaneamente, ma se sperimenta questo approccio di rispetto e di lettura dell'altro come un valore e non come qualcosa da schiacciare vedrà i benefici. Noi non vogliamo per forza far diventare gentili tutti, ma in un mondo in cui il cinismo sembra

**NON VOGLIAMO FAR CAMBIARE ATTEGGIAMENTO A TUTTI, MA IN UN MONDO IN CUI IL CINISMO SEMBRA DOMINANTE, CHIEDIAMO DI DARCI IL DIRITTO DI CITTADINANZA, LASCIATECI SPERIMENTARE**

dominante, chiediamo di darci il diritto di cittadinanza, lasciateci sperimentare. Grazie a questa inclusione tra cinici e gentili (che oggi faticano a esprimersi) la società migliorerà.

## Ci sono rischi? A volte ci si può "nascondere" dietro i modi cortesi per ottenere ciò che si vuole...

È un problema di conoscenza e definizione dei termini. La gentilezza spesso è confusa con altro, con la cortesia, le buone maniere, la piaggeria, l'opportunismo. È un errore clamoroso. Il gentile non ha mai l'obiettivo di fare qualcosa per sé, compie gesti esclusivamente a vantaggio dell'altro. La gentilezza è prima di tutto spontanea ed è un gesto in cui si dona ad altri una cosa perdendola.

## Con questo modo di essere si ha un ritorno positivo?

Sì. Le persone serene che si muovono in questo modo creano benessere per sé stessi perché terminano le ansie da stress, vivono meglio e soprattutto attirano energie belle. Quando s'incontrano persone gentili, si ricordano tutta la vita.

## Va inteso come forza?

Assolutamente. La persona gentile è competitiva con sé stessa e collabora con gli altri. Oggi io vinco e sono competitivo, ma la mia vittoria è bella e non va a ledere quella degli altri o a schiacciarli. Un esempio chiaro e attuale: abbiamo visto tutti la vittoria di Jannik Sinner. Ecco, lui è l'incarnazione giovanile dello stile gentile. Ha vinto un torneo incredibile comportandosi con un'umiltà straordinaria e con intelligenza verso l'avversario, il pubblico, gli altri.

## Chi ha più bisogno di essere formato a questo approccio?

Senza dubbio i giovani, possiamo aiutarli a scrivere un mondo diverso, perché or-

## Da Cosmofarma Exhibition

«Siamo certi che ogni persona possa portare un contributo unico nella propria sfera lavorativa ma, perché questo rappresenti un vero valore aggiunto, un ambiente armonico e soddisfacente si pongono come condizioni di basilare importanza» spiega Francesca Ferilli, direttore generale di BOS. «In questi ultimi anni si è manifestata sempre di più la necessità di dare ascolto alle persone e ai loro bisogni. Si è affermata l'esigenza di raggiungere un equilibrio vita/lavoro che sia appagante, di un concetto più ampio di wellbeing che passi anche e soprattutto dal proprio posto di lavoro. A **Cosmofarma 2024** vogliamo dare valore alle persone, a prescindere dal loro background e da parametri anagrafici, attenzione verso la centralità delle soft skills nello svolgimento della professione, evidenziare il ruolo dell'empatia e il lavoro di squadra. Non da ultimo, in questa sfera

valoriale, mi sta particolarmente a cuore il tema della gentilezza, che non fa mai rima con debolezza, anzi rappresenta il filo conduttore di tutte le relazioni, sia personali sia professionali. Per questo motivo vorremmo che "contaminasse" l'edizione 2024 di **Cosmofarma**. Nella Business Conference abbiamo scelto di puntare proprio su questi temi coinvolgendo un professionista delle risorse umane, un vero pioniere della gentilezza come Guido Stratta che introdurrà e modererà il confronto tra quattro profili di eccellenza che, nel loro lavoro, hanno dato valore ai loro collaboratori, anche mettendo in pratica con successo il lavoro e l'armonia di "squadra": la direttrice d'orchestra Francesca Perrotta, il coach della nazionale di pallanuoto Sandro Campagna, la chef stellata Isabella Poli e un imprenditore di un brand iconico della tradizione sartoriale italiana come Maurizio Marinella».



Francesca Ferilli,  
Direttore Generale BOS



Guido Stratta,  
fondatore e presidente dell'Accademia



**SPESSE SI CONFONDE  
QUESTO CONCETTO CON ALTRO,  
CON LA CORTESIA,  
LE BUONE MANIERE, LA PIAGGERIA,  
L'OPPORTUNISMO. È UN ERRORE  
CLAMOROSO. IL GENTILE COMPIE GESTI  
ESCLUSIVAMENTE  
A VANTAGGIO DELL'ALTRO**

mai gli adulti sono troppo spesso cinici. Ascoltano ma, a parte pochi casi, replicano i modelli di cinismo che hanno vissuto. Non mi riferisco ai giovani anagrafici: i giovani sono coloro che hanno più progetti che rimpianti.

**Crede che la società di oggi sia peggiorata rispetto a quella delle generazioni precedenti?**

No. Credo che ogni era sia l'espressione del suo momento. Io studio la gentilezza da anni. Abbiamo un cammino di persone, filosofi, storici, gentili in tutte le ere. La gentilezza è il potere di essere umani. Le deviazioni di aggressività, cinismo, sono la deriva semplicistica di chi non ha cultura.

**Ha un mentore?**

«Sì, tutti i gesti gentili che vado a osservare nelle mie giornate. Ho mentori diffusi, perché le idee non hanno gerarchia. Ho la curiosità di osservare l'umanità continuamente e alimentare la mappa mentale di cose belle che vedo per potenziarmi».



**Come applicare questo approccio nel mondo del lavoro?**

Da direttore del personale del Gruppo Enel ho cercato di implementare il modello della leadership gentile. Nelle grandi aziende, la gerarchia serve in certi momenti, ma non deve limitare assolutamente la partecipazione, bisogna catturare le idee.

Un esempio: un capo, ogni lunedì mattina, può dedicare un'ora alla raccolta di idee, aperta a tutti, ascoltando chi ha voglia di dire e partecipare. Tutta l'organizzazione si arricchisce, così, di questo stimolo.

Poi si prende la decisione e, a quel punto, l'esecuzione si fa considerando la gerarchia

dei ruoli, con onestà di visione delle attività e serietà operativa. Di nuovo si riapre la partecipazione, ci si dà dei consigli. Sono sempre scelte relazionali.

**Di solito la gerarchia in un'azienda è rappresentata come una piramide. Alternative?**

In Enel, ho disegnato i colori delle attitudini degli organigrammi, diversi colori per diverse attitudini: creativi, caregiver, razionali ecc. Colorando gli organigrammi, ho notato che quasi sempre i capi avevano clonato sotto di sé lo stesso colore attitudinale nei collaboratori. Abbiamo così costruito

delle strutture arlecchino: a un manager razionale abbiamo abbinato solo collaboratori creativi ed estroversi. Sono così fiorite le diversità, le discussioni, le mentalità si sono aperte.

**Che occasione sarà la Business Conference?**

Questi momenti in cui confluiscano differenti persone che fanno lo stesso lavoro nelle loro infinite diversità sono occasioni uniche per autodeterminare l'identità di famiglia professionale. Il valore è far emergere tutte le anime. Anche in un settore come quello della farmacia, che offre un servizio così importante, il triangolo della gentilezza (risultati-motivazione-benessere) è imprescindibile. Non esiste la possibilità di slegare una delle tre. Se non raggiungi risultati, finisci, se li raggiungi e hai demotivato il tuo ambiente, dura poco e se hai raggiunto i risultati, ma le persone attorno non stanno bene, quei risultati muoiono. Il cliente, quando entra in farmacia, si rende conto subito della situazione. Sorriso, preparazione, attenzione diventano una barriera competitiva.

**Importante insomma saper "vendere anche pillole di gentilezza"...**

I farmacisti vendono relazioni di cura. Il sorriso crea ossitocina, mentre una risposta tagliente crea cortisolo. È chimica delle emozioni.

## AGGIORNAMENTO

# MICROLEARNING ON THE JOB

Nella vita lavorativa viene chiesto ai farmacisti di imparare nuove modalità di lavoro. Si sta vivendo un profondo cambiamento e i fabbisogni, per ciò che concerne la formazione, sono sempre più sfidanti. Grazie al microlearning è possibile ricevere le informazioni quando se ne ha bisogno e nel contesto più adatto. Si tratta di pillole formative che di solito vanno dai 3 ai 15 minuti e che permettono di spalmare singole competenze con più precisione, richiedendo meno sforzi nel recepimento dei contenuti.

a pag. 16

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



101015

**ATTUALITÀ E PROFESSIONE**  
**SPECIALE COSMOFARMA**

# UN NUOVO MODELLO DI APPRENDIMENTO

*Nella vita lavorativa viene chiesto oggi ai farmacisti di imparare a fare le stesse cose in un altro modo o addirittura di studiare per fare cose nuove. Si sta vivendo un profondo cambiamento e, di conseguenza, i fabbisogni, per ciò che concerne la formazione, sono sempre più sfidanti*

**Gabriella Daporto**  
Farmacista cosmetologa e trainer

**I**ncollaboratori e i titolari/direttori sono tenuti a intraprendere un cammino di trasformazione per essere professionisti diversi, sempre più disponibili nella relazione d'aiuto con i loro clienti/pazienti, più proattivi e più performanti. Al di là dell'aggiornamento continuo sulle tematiche tecnico-scientifiche, è davvero il momento di prevedere percorsi di formazione comportamentale per andare a impattare sulle cosiddette soft skill, quelle competenze utili a vivere nella maniera più soddisfacente e produttiva possibile il ruolo professionale, ad esempio per quanto riguarda l'efficacia personale, relazionale, commerciale, manageriale. Per i farmacisti il più grande vincolo al proprio aggiornamento e alla crescita professionale è il tempo. Spesso ci si aspetta che la formazione generi i risultati attesi investendo poco tempo, magari a budget ridotti, perché il team deve tornare al più presto in farmacia. Ma, per fare in modo che l'apprendimento sia sufficientemente interiorizzato e si traduca in azioni e comportamenti nuovi e più funzionali a ciò che si vuole ottenere, occorre mettere a disposizione la quantità di tempo ed energia necessari. Questo è particolarmente vero quando si tratta di acquisire un nuovo modo di fare le cose o addirittura di pensare, insomma, un nuovo comportamento e nuove abitudini. L'obiettivo della formazione in pillole è quello di migliorare le performance della farmacia, puntando su un livello più elevato delle competenze e delle soft skills del personale. Le modalità per raggiungere questo traguardo puntano sul trasmettere le competenze in piccole dosi, direttamente in farmacia e in condivisione con tutto il team.

**IL MICROLEARNING È CIÒ CHE CONSENTE, A CHI DEVE APPRENDERE, DI RICEVERE LE INFORMAZIONI DI CUI HA BISOGNO, QUANDO NE HA BISOGNO E NEL CONTESTO PIÙ ADATTO**

## Microlearning on the job: un approccio efficace, flessibile e low cost

Quando si ha la possibilità di imparare cose nuove, utili per il lavoro o per la vita privata si viene colti da un certo entusiasmo nel fare; più il programma è lungo e articolato, più quella sensazione aumenta. Purtroppo, questo entusiasmo iniziale non raramente cede il passo a impegni, mancanza di tempo, imprevisti che colpiscono inavvertitamente e che portano a trasformare quel proposito iniziale in una frustrazione costante e crescente.

Un aiuto ci può venire dal micro-learning, la parola stessa "micro" fa tirare un sospiro di sollievo e dà la sensazione di procedere piccoli passi, ma non per questo non andare lontano. Il microlearning è una metodologia, un approccio alla progettazione formativa che fa riferimento ad un processo di granularizzazione dell'apprendimento e si focalizza su unità di contenuto "piccole".

Brevità, leggerezza, effort ridotto in termini di tempo ed energia profusa sono le chiavi per comprendere il perché il microlearning è diventato un trend. Tale impostazione rende infatti possibile coniugare l'esigenza di apprendere in maniera continua, avendo a disposizione tempi sempre più brevi.

"Il microlearning è ciò che consente, a chi deve apprendere, di ricevere le informazioni di cui ha bisogno, quando ne ha bisogno e nel contesto più adatto" ha affermato Lauren Freeman, docente dell'Università del Texas. Sessioni brevi, in cui i contenuti formativi vengono scomposti in maniera facilmente digeribile, permettono di volta in volta di affrontare un singolo obiettivo di apprendimento. Niente di più, niente di meno di quando i nutrizionisti dicono "Mangia 5 volte al giorno e poco anziché abbuffarti a pranzo e a cena".

Il micro apprendimento (microlearning) è senz'altro uno degli approcci oggi più in voga per chi fa formazione. Formatori e provider di e-learning sono sempre più consapevoli che il livello di attenzione diminuisce rapidamente, in aula o nel corso di un webinar. Ecco allora che l'approccio del micro-apprendimento può essere utile perché sostanzialmente prevede programmi didattici brevi, suddivisi in pillole di qualche minuto. La didattica è graduale e meno impegnativa. È più facile ricordare i contenuti appresi in momenti di maggiore concentrazione, lo stress è ridotto e l'apprendimento risulta meno faticoso.



## Learning by doing: imparare "facendo"

Il training on the job è uno dei migliori sistemi di insegnamento per gli adulti: le pillole formative devono essere assunte in farmacia. La formazione sul campo (detta anche "formazione sul posto di lavoro" o "training on the job") è una metodologia formativa che consente al team della farmacia di acquisire nuove competenze sperimentando e mettendo subito in pratica ciò che via via apprende tramite il micro-learning. In altre parole, il training on the job consente di imparare una mansione mentre la si sta svolgendo.

Questa metodologia formativa risulta particolarmente efficace perché collega la formazione a un contesto reale e operativo e comporta un mix tra osservazione dell'operato dei colleghi e la propria pratica professionale, sotto la supervisione del titolare/direttore o di un formatore.

Affinché risulti efficace, occorre che il supervisore sia in possesso non solo delle competenze tecniche, ma anche delle soft skills necessarie per supportare l'apprendimento.

## Appuntamento a BolognaFiere

Sabato 20 aprile a **Cosmofarma** ci sarà l'incontro con **Gabriella Daporto** per esplorare le nuove tendenze della formazione in farmacia, basate sul metodo "micro-learning on the job" e sulla consapevolezza che il titolare/direttore ha la responsabilità di far crescere la sua squadra.

La presentazione comprenderà suggerimenti pratici per rinnovare la professione confezionati in pillole.

## I pro di una formazione in pillole

- la brevità: una pillola formativa di solito va dai 3 minuti a un massimo di 15 minuti e permette di spalmare singole competenze con più precisione
- si fanno meno sforzi nel recepimento dei contenuti formativi e si permette di dosare la quantità di energia
- per chi apprende c'è la possibilità di fruire dei contenuti ovunque in qualunque orario, in modalità "smart learning"
- il formato breve e ripetuto fa sì che i contenuti sedimentino molto di più, tra una volta e l'altra e l'efficacia pratica dei suggerimenti aumenta di conseguenza
- la creazione di appuntamenti brevi di approfondimento è importante per chi non ha molto tempo da impiegare alla formazione
- il livello di attenzione è più alto e il ROI (return on investment) è maggiore. In particolare, su quest'ultimo punto: più si personalizza la formazione, più la si eroga usando strumenti facili e immediati, più le persone riescono a sentirsi coinvolte e a formarsi

# NUTRACEUTICA E SUPER FOOD

*Adattogeni, micoterapia, aromi comuni sulle nostre tavole: la salute può trovare sostegno in molte soluzioni, ma è necessario conoscerle per poterle consigliare correttamente*

**Stefania La Badessa**  
Farmacista specializzata in fitoterapia e nutraceutica

**N**egli ultimi anni, a livello internazionale, i riflettori della fitoterapia e della nutraceutica si sono accesi su attivi vecchi e nuovi, noti e meno noti. Indicati per sostenere l'organismo in modo globale, grazie ai quali è possibile non solo contrastare lo stress ossidativo e sostenere efficacemente il sistema immunitario, ma anche migliorare il tono e l'energia, favorendo l'equilibrio tra mente e corpo. Un vero e proprio concentrato di sostanze attive e di nutrienti che hanno fatto guadagnare a questi rimedi naturali, ben noti da secoli alle medicine tradizionali di tutto il mondo, l'appellativo di "super-food". Funghi, frutti, radici e spezie non solo meritano di essere inseriti nella dieta quotidiana, ma diventano protagonisti di molteplici formulazioni fitoterapiche e nutraceutiche dalle numerose potenzialità. Si impongono all'attenzione dell'*Evidence-based-medicine*, oltre ad alcuni botanici più noti quali il Ginseng, l'Eleuterococco e la Rodiola, anche altre due categorie di attivi che provengono rispettivamente dal regno dei funghi e dal mondo delle spezie. A queste particolari categorie di fitoterapici e nutraceutici sarà dedicato il ciclo di eventi - organizzato da Tecniche Nuove Media nell'ambito della prossima edizione di **Cosmofarma 2024** - dal titolo "Nutraceutica e Superfood: alghe, funghi e spezie" che avrà luogo sabato 20 aprile alle ore 12.45, nella sala Meeting in Farma (pag.29).

## Per adattarsi alla quotidianità

Definite in origine come sostanze "che aumentano la resistenza a

un ampio spettro di fattori nocivi di diversa natura fisica, chimica e biologica", gli adattogeni possono rivelarsi efficaci alleati nel supportare l'organismo nel fronteggiare la quotidianità, anche quella più stressante, sia sul piano fisico sia psicologico. Nella definizione di adattogeni rientrano un gruppo di sostanze di origine naturale ed estratti di piante in grado di fornire un'integrazione di energia all'organismo, aumentandone la resistenza aspecifica nei confronti della fatica e di stimoli di diversa natura, normalizzando la sua risposta fisiologica. Vengono così contenuti gli effetti dello stress "da adattamento" e, di conseguenza, i disturbi che con lo stress sono in diretta relazione, per il loro rapporto con il sistema neuro-endocrino e immunitario. Non tutti gli adattogeni, tuttavia, si prestano a essere impiegati in modo ottimale in ogni situazione ed esistono differenze sostanziali che possono fare la differenza nella consulenza al banco: fondamentale, per approfondire le sorprendenti potenzialità degli adattogeni del regno vegetale, sarà l'intervento del Prof. Marco Biagi, Ricercatore presso l'Università di Parma, Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco, che ci permetterà di scoprire proprietà, indicazioni, differenze, novità dalla ricerca degli adattogeni più noti.

## Miceti: un mondo a parte

Con Luca Gelardi, erborista e Project manager per ingredienti nutraceutici, affronteremo un viaggio che ci condurrà attraverso le culture che hanno riconosciuto il valore terapeutico dei funghi medicinali nel corso del tempo, fino all'implementazione di queste pratiche nella moderna micoterapia. Protagonista di questo metodo di cura antico quanto efficace, un gruppo eterogeneo di funghi superiori rari, di forma e dimensione variabile, che essendo scarsamente reperibili in natura, vengono riprodotti con tecniche di coltivazione controllata e metodi di biotecnologia. Durante l'inter-

vento sarà possibile concentrare l'attenzione sui rappresentanti più famosi dei funghi nutraceutici, quali Shiitake, Reishi e Cordyceps. Verranno approfondite le loro caratteristiche uniche e le applicazioni tradizionali, evidenziando il ruolo cruciale che svolgono nella nutrizione e nella nutraceutica. Si parlerà

ultimi anni all'attenzione della ricerca internazionale anche per il pool di attivi che contengono e per le conseguenti potenzialità in ambito salutistico e nutraceutico. Al di là delle tradizionali proprietà - che spaziano dalla capacità di attivare la digestione alle proprietà antinfiammatorie - le spezie devono, ai componenti

quella antinfiammatoria ed antiossidante, legate alla presenza della curcumina, che la rendono indicata anche nel trattamento di patologie quali il morbo di Crohn, la retocolite ulcerosa e l'artrite reumatoide. Ma studi più attuali si concentrano sulla capacità della curcumina di proteggere le cellule cerebrali, favorendone la rigenerazione in caso di incidenti vascolari quali l'ictus e svolgendo un'azione preventiva nei confronti di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. Al di là di una doverosa panoramica sulle potenzialità nutraceutiche delle spezie più note, è proprio sull'attività neuroprotettiva di queste ultime che si concentrerà l'intervento della Dott.ssa Agnese Graziosi, farmacista e ricercatrice Alma Mater Studiorum, Università di Bologna. La strategia neuroprotettiva sembrerebbe infatti rivelarsi l'unica capace di prevenire o quanto meno contenere la neurodegenerazione.

Le terapie ad oggi disponibili - somministrate dopo il manifestarsi dei primi sintomi - risultano infatti solo palliative, essendosi il danno neuronale già instaurato. Grazie a nutraceutici dotati di attività neuroprotettiva è possibile mirare a preservare la funzionalità neuronale e l'integrità del sistema nervoso centrale (SNC): un numero crescente di conferme scientifiche indica che l'utilizzo di nutraceutici nella dieta abituale possa ridurre il rischio di malattie neurodegenerative tra cui il morbo di Alzheimer o la malattia di Parkinson. Oltre ad agire come sostanze antiossidanti e sopprimere le vie infiammatorie, le spezie possono incidere infatti su due meccanismi implicati in particolare nella malattia di Alzheimer, inibendo l'aggregazione della proteina  $\beta$  amiloide e favorendo il ripristino dei livelli fisiologici di acetilcolina mediante l'inibizione dell'enzima che degrada questo neurotrasmettitore. Curcumina, cannella, pepe e zafferano sono solo alcune delle spezie più promettenti in ambito nutraceutico che verranno illustrate, valutandone potenzialità e sicurezza.



**FUNGI, FRUTTI, RADICI E SPEZIE NON SOLO MERITANO DI ESSERE INSERITI NELLA DIETA QUOTIDIANA, MA DIVENTANO PROTAGONISTI DI MOLTEPLICI FORMULAZIONI FITOTERAPICHE E NUTRACEUTICHE DALLE NUMEROSE POTENZIALITÀ**

di integrazione, del complesso biochimico che li caratterizza e dell'attività biologica che questo svolge, con un focus particolare sulle ultime scoperte relative ai beta-glucani, composti bioattivi chiave dei funghi. Troverà ampia analisi la funzione che questi elementi nutraceutici possono svolgere per il funzionamento del sistema immunitario, sottolineando le implicazioni per la salute umana e le prospettive di ricerca future. Esempi di ricette e formulazioni completeranno la panoramica sul mondo dei funghi medicinali, illustrandone la possibilità di incorporarli creativamente nella vita quotidiana.

## Spezie, un supporto prezioso di prevenzione

Utilizzate per secoli per le loro proprietà aromatizzanti e coloranti, quali ingredienti irrinunciabili per bevande e cibi, le spezie si sono imposte negli

del fitocomplesso principalmente responsabili delle loro proprietà organolettiche, anche le loro proprietà benefiche: antiossidante, antinfiammatoria, antidiabetica, antimutagena, anticancerogena, antimicrobica, antiartritica ed ipoglicemizzante che sono alcune delle attività attribuite alle spezie provenienti da tutto il mondo, che ne fanno supporti nutraceutici interessanti nella prevenzione di molte patologie quali il diabete, l'infiammazione cronica, le problematiche cardiovascolari, tumorali e neurodegenerative. Esempio eccellente delle potenzialità delle spezie è senza dubbio la curcumina, rimedio ben noto nella medicina tradizionale ayurvedica indiana, che la impiega prevalentemente a scopo depurativo, grazie alla sua capacità di stimolare il funzionamento del fegato e della cistifellea. Tra le proprietà che le vengono attribuite dalla moderna nutraceutica spiccano

## ALIMENTAZIONE

# Dieta ipositaminica: a chi consigliarla

*Uno stile di vita, non solo di alimentazione, adattabile a tutti, che può risultare un valido aiuto in presenza di numerosi tipologie di sintomi, come problemi dermatologici, respiratori o gastrointestinali, ma anche un coadiuvante per terapie in diverse patologie croniche.*

**a pag. 42**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



101015