

Un anno di real estate in una mattina
16 Febbraio 2022

Da Working Space a Living Place: I Nuovi Scenari Del Vivere

Massimo Roj - Amministratore Delegato, Progetto CMR



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR

Chi siamo

Progetto CMR è una società specializzata in Progettazione Integrata, (architettura, ingegneria, design) nata nel 1994 con l'obiettivo di realizzare spazi flessibili, efficienti ed ecosostenibili, applicando un metodo che parte dall'analisi delle esigenze del cliente.

Creata da professionisti che hanno acquisito una solida esperienza internazionale nel campo della Pianificazione degli Spazi e dell'Interior Design, ha ampliato via via il proprio raggio di azione in altri ambiti, dal building design alla pianificazione urbana.

Attraverso un approccio multidisciplinare, siamo in grado di fornire ai Clienti servizi di consulenza specializzati, prestando particolare attenzione all'ecosostenibilità, al benessere e al design a misura d'uomo.



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
Our Group



PROGETTO CMR
INTERNATIONAL
HOLDING



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
(Italy)

Milan - Rome
Integrated Design



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
(Beijing)

Beijing – Tianjin
Integrated Design



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
(Asia)

Hong Kong
Integrated Design



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
(Indonesia)

Jakarta
Integrated Design



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Progetto CMR
(Vietnam)

Hanoi - HCMC
Integrated Design



PROGETTO DESIGN & BUILD
INTEGRATED SOLUTION

Progetto D&B

Milan
Design&Build



Sportium

Milan
*Sports architecture,
financial consulting*



FBN

Milan
Digital communication



Bim Factory

Milan - Brescia
BIM consulting




Progetto DVA

Milan - Brescia
BIM design



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS



“Si può scegliere di tornare indietro verso uno scenario sicuro oppure di guardare avanti verso la crescita. La crescita è la scelta da fare sempre, la paura va superata, sempre.»

Abraham Maslow



**La pandemia e la
forzata convivenza
con il virus ci hanno
fatto riscoprire nuovi
modi di vivere la città,
dando nuova linfa al
concetto di vicinato**




**La città dei 15
minuti: riscoprire il
valore di quartieri e
distretti come nuovi
poli nevralgici**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Thanh Tri Masterplan

A modern office interior featuring long, light-colored wooden tables with white legs and matching wooden stools with white bases. The ceiling is black with recessed linear lighting. In the background, there are glass-walled meeting rooms, a yellow wall, and a row of wooden lockers. A large potted plant is visible on the right side.

**L'ufficio che diventa
parte del quartiere:
i Working Hub**



**Un nuovo approccio
che nasce dalla
volontà di
recuperare spazi
inutilizzati**



Riqualificare e riutilizzare



Generali Cologno Monzese (Stato di fatto)



Generali Cologno Monzese (Stato di progetto)

L'ufficio a portata di mano anche in tempo di pandemia



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Working Hub PwC

**Lavorare ovunque
in luoghi completi
di tutti i servizi**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Dreamplex Accelerator Tower

**Punti di appoggio
privilegiati per
clienti e personale**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

KPMG New Headquarters

**Nuovi spazi per
nuove necessità**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

PWC New Headquarters

Il lavoro incontra nuovi contesti: nasce a Livigno il primo Ski Working Hub



**E' la fine degli uffici
tradizionali?**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Accenture

L'ufficio resta il luogo privilegiato delle relazioni, il luogo rappresentativo per eccellenza dove coltivare creatività e nuove visioni...ma in un'ottica rinnovata.



**L'evoluzione
dell'ufficio flessibile:
una dimensione
sempre più liquida,
da vivere con tutti i
sensi e in tutti i suoi
spazi**



Un nuovo focus sul Benessere delle persone



PROGETTO CMR
MASSIMO ROLI ARCHITETTI

Progetto CMR HQ

L'OMS ha dato una definizione di Salute come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità”.

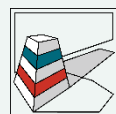




**Lo spazio di lavoro che
diventa spazio di
salute:
la rivoluzione di UP150
– Ufficio Proattivo 150**



**UP150 nasce dall'intuizione di
Progetto Design & Build (Gruppo Progetto CMR)
condivisa con il Prof. Pietro Lugli Invernizzi (Dip. di
Scienze Biomediche per la Salute dell'Università
degli Studi di Milano) e con Bip Group.**



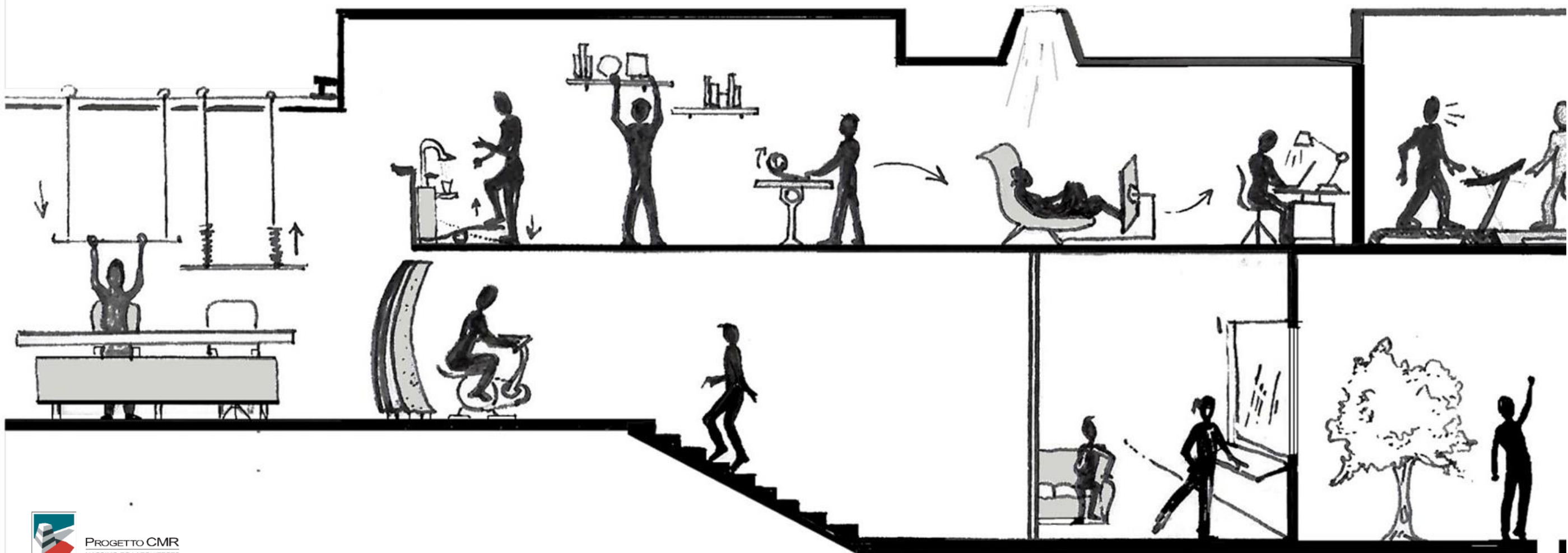
PROGETTO DESIGN & BUILD
GRUPPO PROGETTO CMR



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO**

bip.
HERE TO DARE

Scopo del progetto è combattere la sedentarietà con un ciclo di allenamento che si inserisce nelle azioni della normale giornata lavorativa



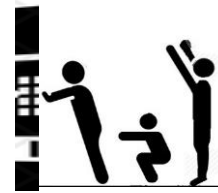
... con un programma di esercizi che punta principalmente ad una riduzione dei rischi di malattie non trasmissibili

Nuove abitudini e modalità di utilizzo degli spazi

cardio

40%

Check in/out Wall



Bike Phone Call



muscolare

30%

Step for hand dryer



Percorsi



articolare

30%

Dancing Vending Machine



Microonde



Pause Attive



Soft floor meeting



**L'ufficio che si
trasforma e si adatta
alle nuove esigenze
post pandemiche**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

BIP New Headquarters

**Da luogo di lavoro a luogo
di condivisione**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECT'S

BIP New Headquarters

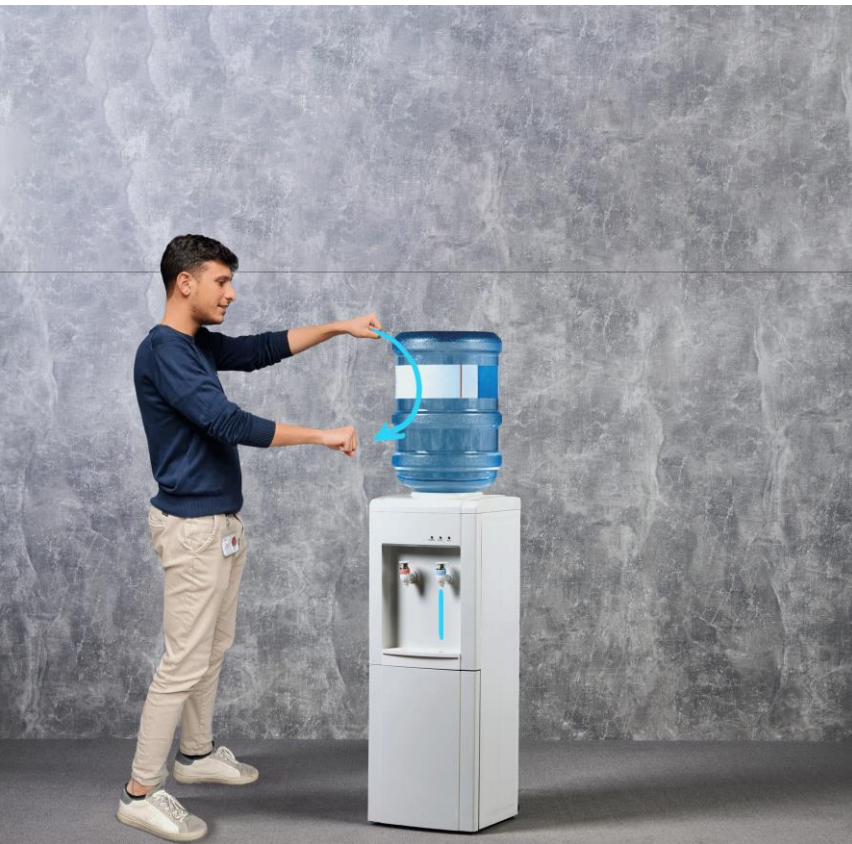
Spazio di incontri, formazione e crescita



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

BIP New Headquarters

Qualsiasi occasione di movimento spontaneo viene colta e sfruttata al massimo, nella “quasi” totale inconsapevolezza da parte dell’utente



Risultati:

- **Aumento dell'indice di efficienza motoria**
- **La concentrazione è aumentata ed è migliorata la gestione dello stress mentale**
- **E' migliorato il clima psico-sociale dell'ufficio**



Article

The UP150: A Multifactorial Environmental Intervention to Promote Employee Physical and Mental Well-Being

Pietro Luigi Invernizzi ¹, Gabriele Signorini ¹, Raffaele Scurati ¹, Giovanni Michielon ¹, Stefano Benedini ^{1,2}, Andrea Bosio ³ and Walter Staiano ^{3,*}

- ¹ Department of Biomedical Sciences for Health, University of Milan, 20129 Milan, Italy; pietro.invernizzi1@unimi.it (P.L.I.); gabriele.signorini@unimi.it (G.S.); raffaele.scurati@unimi.it (R.S.); giovanni.michielon@unimi.it (G.M.); stefano.benedini@unimi.it (S.B.)
² Polispecialistic Clinique San Carlo Srl, 20037 Paderno Dugnano, Italy
³ Human Performance Laboratory, Mapei Sport Research Centre, 21057 Olgiate Olona, Italy; andrea.bosio@mapesport.it
⁴ Department of Physical Education and Sport, University of Valencia, 4610 Valencia, Spain
* Correspondence: walterstaiano@gmail.com

Abstract: Physical activity (PA) is a major health factor and studies suggest workplaces could promote PA by modifying office design, motivational strategies and technology. The present study aims to evaluate the efficiency of UP150, a multifactorial workplace intervention for the improvement and maintenance of the level of physical fitness (PF) and wellbeing. Forty-five employees were randomly divided into the experimental (EG) and control (CG) groups. The PF was assessed pre-post intervention using the *cubo fitness test* (CFT), the amount of PA was evaluated using the IPAQ questionnaire and accelerometers while the workload was assessed using the NASA-TLX questionnaire and psycho-physical health by using the SF-12 questionnaire. The EG worked in UP150 offices while the CG worked in their usual offices for 8 weeks. The EG and CG came back 4 weeks after the intervention for CFT retention. The EG improved CFT motor efficiency and the amount of moderate PA, while it reduced mental load. The EG retained reached motor efficiency levels 4 weeks after the intervention. No differences were found in IPAQ. The UP150 demonstrated to be a proactive environment and to be efficient in the promotion of PA, improving PF and mental health while decreasing mental load.

Keywords: motor efficiency; workplace; physical activity; self-determination; effort perception

1. Introduction

The workplace represents one of the main causes of sedentarism and stress, which negatively affect the quality of life [1]. The incoming of the SARS-CoV-2 pandemic has changed usual working habits and has introduced the concept of smart working, which has caused a reduction in the costs for the companies accompanied by a reduction in employees' working involvement and a decrease in working performances [2,3]. To act on the movement's education and on employees' motivation, a methodology is proposed that can determine an easy and non-traumatic transition from the classic workplace concept (based on constriction, stress and health risks due to a sedentary lifestyle) to a new workplace environment and office's design concept, which consider the well-being and the caring of employees as central elements of companies' welfare strategies [4].

The innovation of this methodology consists of the insertion of systems that can increase the motivation to perform physical activity, through the increase in autonomy, relatedness, and the positive perception of self-motor competence [5]. More specifically, a training system is proposed based on effort perception, which aims to integrate physical activity to professional working rhythms, promoting a conscious physical practice, adequate to the individual's psycho-physical condition and to the working context.



Citation: Invernizzi, P.L.; Signorini, G.; Scurati, R.; Michielon, G.; Benedini, S.; Bosio, A.; Staiano, W. The UP150: A Multifactorial Environmental Intervention to Promote Employee Physical and Mental Well-Being. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 1175. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031175>

Academic Editor: Paul B. Tchounwou

Received: 10 December 2021
Accepted: 17 January 2022
Published: 21 January 2022

Publisher's Note: MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2022 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Il tempo ritrovato

Sense-making per costruire organizzazioni antifragili e coraggiose

openknowledge

ipk Group

Inserto redazionale riservato ai lettori di Harvard Business Review Italia. Strategis Edizioni, Piazza Borromeo 5, 20123 Milano, Partita Iva 05113160963, iscrizione al Tribunale di Milano n. 192 del 20.3.2006. Supplemento allegato al n. 12.2021 di Harvard Business Review Italia. Distributore per l'Italia: Direct Channel - Gruppo Mondadori.

Harvard Business Review

Strategis Edizioni

What's next: nei prossimi 3 anni porteremo avanti una ricerca con UniMI per determinare la relazione tra sedentarietà e malattie neuro-generative



**I luoghi di lavoro come
spazi «vivi», dove si
creano nuove
esperienze, luoghi
prediletti per ritrovare
relazioni sociali e
senso di appartenenza**



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

MailUp HQ

Dal Workingspace al *Livingplace!*



PROGETTO CMR
MASSIMO ROJ ARCHITECTS

Nuovo Centro Formazione Milano

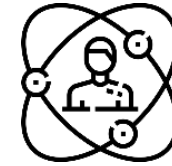
Un nuovo spazio “vivo”



DRIVE THE CHANGE



INTUITIVE



MULTISENSORY

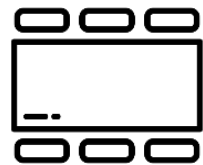


FLUID

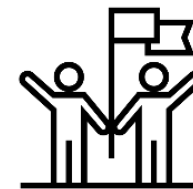
Livingplace



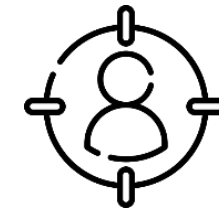
SAFE




ADAPTIVE



SENSE OF PLACE



HUMAN CENTRIC



**Non sempre cambiare
equivale a migliorare, ma per
migliorare bisogna cambiare.**

(Winston Churchill)



#KEEP IN TOUCH

 /Progetto CMR

 @ProgettoCMR

 /Progetto CMR

PROGETTO CMR
Via Russoli 6, 20141 – MILANO
presspcmr@progettocmr.com
www.progettocmr.com

Massimo Roj
Email: m.roj@progettocmr.com