

Postura, movimento, ergonomia e benessere in smart working

Apparteniamo alla società in assoluto più sedentaria nella storia, in cui gli individui trascorrono moltissimo tempo seduti. I danni dalla posizione seduta prolungata sono numerosi, alcuni insorgono dopo due ore altri si manifestano nel tempo. In questo scenario diventa importante prendere consapevolezza di quali siano i meccanismi posturali e i bisogni del corpo ed agire nella direzione di una migliore ergonomia ambientale e comportamentale.

CONTENUTI

ERGONOMIA AMBIENTALE: COMODI A CASA COME IN UFFICIO

Conoscere i criteri ergonomici di una postura corretta e il posizionamento ideale degli oggetti sul piano di lavoro per lavorare senza fatica e senza stress

ERGONOMIA COMPORTAMENTALE: PRENDERSI IN CARICO LA PROPRIA SALUTE

Comprendere come la sedentarietà e l'ipomobilità sia deleteria per i nostri muscoli. Esercizi posturali e microginnastiche per riequilibrare le tensioni, prevenire dolori e problematiche articolari.

TEST DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

DOCENTI

Gli interventi saranno curati dai formatori di **Eukinetica Srl** società di servizi alle aziende che prepara chi lavora a prendersi cura di sé in maniera consapevole attraverso la condivisione di strumenti pratici per riequilibrare gli scompensi dovuti a stress, sedentarietà e lavori ripetitivi.

DESTINATARI

Titolari, RSPP, ASPP, Responsabili Risorse Umane

IL CORSO HA VALIDITA' COME AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO DEL MODULO B, COME AGGIORNAMENTO RSPP DATORI DI LAVORO E COME AGGIORNAMENTO DIRIGENTI.

DURATA

4 ore

DATE DI SVOLGIMENTO:

7 MAGGIO 2021 (9.00-13.00)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 150,00+IVA per aziende associate Confimi Romagna

€ 180,00+IVA per aziende non associate Confimi Romagna

INFO

Simona Facchini- sfacchini@sviluppopmi.com Tel. 0544/280.280

sviluppo pmi srl

Via Maestri del Lavoro, 42/f

48124 Ravenna (Frazione Fornace Zarattini)

tel. 0544 280280 • fax 0544 270210

info@sviluppopmi.com • www.sviluppopmi.com

Registro Imprese Ravenna, C.F. e P. IVA: 02450600396

Capitale Sociale € 60.000,00 i.v.