

Wellbeing aziendale La nuova frontiera del benessere aziendale

OBIETTIVI

Wellbeing significa permettere ai propri collaboratori di stare bene e dunque lavorare meglio incrementando la produttività aziendale

Wellbeing promuove un benessere non solo finanziario ma anche e soprattutto psicofisico che pone al centro dell'organizzazione aziendale la persona

Un dipendente non attento alla propria salute regge meno lo stress, è meno concentrato e si assenta maggiormente con conseguente calo della produttività

CONTENUTI

MODULO 1

GESTIONE DELLO STRESS (*Breath e meditation training*) E TUTELA DEL SONNO E DEI RITMI CARDIANI (CORSO IN PRESENZA)

- Cos'è lo stress e come altera il nostro respiro
- La meccanica respiratoria fisiologica e come ripristinarla
- Esercizi pratici di respirazione e auto massaggio
- Cos'è lo stress e come si manifesta quando si supera la soglia di tolleranza
- I bioritmi ed il ruolo dell'alternanza lavoro-riposo

Durata: 4 ore

Data di svolgimento: 26 Aprile 2023 dalle 9.00 alle 13.00

MODULO 2

Alimentazione consapevole; Alimentazione, emozioni e compulsioni (CORSO IN VIDEOCONFERENZA)

- Piramidi alimentari e piatti
- Educazione alimentare e diete
- Naturalità, integralità e stagionalità
- Gestione dei break
- Principio della rotazione e della varietà dei cibi
- Siamo un sistema tripartito che si esprime attraverso la chimica
- Anche le emozioni hanno una chimica
- Un'educazione viziata da un approccio al cibo filtrata da esperienze difficili e da una cattiva relazione con noi stessi, condiziona le nostre scelte
- La struttura delle compulsioni alimentari ed il ruolo delle dinamiche mentali

Durata: 4 ore

Date di svolgimento: 11 Maggio dalle 9.00 alle 13.00

MODULO 3

Tecnostress e contrasto alle dipendenze (CORSO IN VIDEOCONFERENZA)

- Storia e caratteristiche del tecnostress
- Tra mente e cervello: il Task swintching cost e la reazione allo stress
- Comportamenti possibili per proteggersi dal tecnostress
- Accorgimenti pratici dalla veglia al riposo notturno
- Cos'è la dipendenza
- I campanelli d'allarme
- La scala percettiva del dolore e del piacere

Durata: 4 ore

Date di svolgimento: 24 Maggio 2023 dalle 9.00 alle 13.00

MODULO 4

Movimenti ripetitivi e MMC: prevenzione problematiche muscolo-articolari attraverso lo stretching ed esercizi posturali (CORSO IN PRESENZA)

- Insorgenza di problematiche muscolo-articolari derivanti da movimenti ripetitivi indotti dal lavoro
- Descrizione delle patologie dell'arto superiore più comuni: rizoartrosi, tunnel carpale, epicondelite, periartrite scapolo-omerale, discopatie e altre problematiche della colonna vertebrale
- Esercizi pratici e buone pratiche per contrastare, alleviare e risolvere gli effetti dei movimenti ripetitivi

Durata: 12 ore

Date di svolgimento: 7 Giugno 2023 dalle 9.00 alle 13.00

MODULO 5

Difendi il tuo sistema immunitario; Il cibo che cura (CORSO VIDEOCONFERENZA)

- Avvicinarsi alla complessità del sistema immunitario in modo semplice e chiaro
- Il ruolo dell'intestino come organo di transito tra il mondo esterno (cibo) e circuito sanguigno e come sede della più alta concentrazione di microrganismi
- Approfondimento incentrato sul microbiota intestinale e l'importanza delle fibre vegetali come sostegno dell'equilibrio batterico
- Cosa sono le patologie e come si differenziano
- Quali patologie hanno maggiore legame con il nostro modo di mangiare
- L'alimentazione come frontiera per una vera prevenzione
- Il ruolo della medicina integrata nei protocolli terapeutici

Durata: 4 ore

Date di svolgimento: 21 Giugno 2023 dalle 9.00 alle 13.00

DEDICATO A

Imprenditori, Responsabili del Personale, RSPP/ASPP **(tutti i moduli valgono ai fini dell'AGGIORNAMENTO RSPP/ASPP/RSPP DL E DIRIGENTI)**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Percorso intero - 5 moduli - € 810,00+IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
Percorso intero - 5 moduli - € 972,00+IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

MODULO 1 - € 200,00+IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
MODULO 1 - € 240,00+IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

MODULO 2 - € 180,00+IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
MODULO 2 - € 216,00+IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

MODULO 3 - € 180,00+IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
MODULO 3 - € 216,00+IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

MODULO 4 - € 200,00+ IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
MODULO 4 - € 240,00+ IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

MODULO 5 - € 180,00+ IVA per aziende **associate** CONFIMI ROMAGNA
MODULO 5 - € 216,00+ IVA per aziende **non associate** CONFIMI ROMAGNA

Per iscrizioni multiple **all'intero percorso sconto del 15% dal secondo iscritto.**

Sconto 10% per le iscrizioni pervenute **entro il 1 APRILE 2023**

(Le iscrizioni non sono cumulabili)

SEDE DI SVOLGIMENTO

SVILUPPO PMI SRL – Via Maestri del lavoro 42/F – 48124 Fornace Zarattini - (RA)

INFO

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