

## 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](mailto:sfacchini@sviluppopmi.com) TEL. 0544/280.280



## SCHEDA DI ISCRIZIONE

Da inviare via e-mail a: [sfacchini@sviluppopmi.com](mailto:sfacchini@sviluppopmi.com)

Corso:

Ragione Sociale: ..... P.IVA.....

Indirizzo Sede Legale.....

Indirizzo Sede Operativa.....

Prodotto/Servizio principale.....Codice ATECO.....

Tel. ....Fax.....

Amministrazione.....E-mail.....

**Codice SDI per emissione fattura elettronica**.....

Responsabile Personale/Risorse Umane.....E-mail.....

E-mail per invio materiali didattici.....

### DATI PARTECIPANTE

1. Cognome e Nome: .....Data e Luogo di nascita.....

Ruolo.....E-mail..... Cell.....

2. Cognome e Nome:..... Data e Luogo di nascita.....

Ruolo.....E-mail..... Cell.....

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La fattura verrà emessa ad avvio attività.

### MODALITA' DI PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere effettuato ad avvio attività mediante:

- Assegno intestato a SVILUPPO PMI SRL
- Bonifico bancario intestato a SVILUPPO PMI SRL presso BCC Ravennate, Forlivese e Imolese  
(Codice IBAN: IT09K0854213104000000230876)

In seguito alla conferma da parte di Sviluppo PMI dell'avvio dell'attività, l'eventuale rinuncia o impossibilità di partecipare deve essere comunicata per iscritto almeno 4 giorni prima dell'inizio del corso. In caso contrario si dovrà provvedere all'integrale pagamento della quota. Sarà possibile in ogni momento comunicare a Sviluppo PMI l'eventuale sostituzione del partecipante. Sviluppo PMI si riserva la facoltà di rinviare la data di inizio o di annullare il corso in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti. La variazione sarà tempestivamente comunicata e si provvederà al rimborso delle quote eventualmente già versate.

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.

Data.....Firma e timbro dell'azienda.....

### FORMULA DI CONSENSO

Il sottoscritto \_\_\_\_\_(nome e cognome), in qualità di \_\_\_\_\_ (eventualmente indicare in nome e per conto di quale società si presta il consenso), dopo aver esaminato il contenuto dell'informativa pubblicata nel sito [www.sviluppoppi.com](http://www.sviluppoppi.com), dichiara di autorizzare Sviluppo PMI s.r.l. al trattamento dei propri dati per la seguente finalità: art. 1.3. attività di marketing diretto nei confronti di nuovi clienti;

presta il consenso

nega il consenso

Luogo, data e Firma dell'interessato \_\_\_\_\_

Il Titolare del Trattamento rende noto che potrà, in ogni momento, revocare il Suo consenso mediante una comunicazione scritta da inviare al seguente indirizzo e-mail: [info@sviluppoppi.com](mailto:info@sviluppoppi.com)