

## **Star bene lavorando: buone pratiche per un benessere lavorativo duraturo e concreto**

### **OBIETTIVI**

*"La prevenzione delle malattie professionali deve passare attraverso l'educazione dei dipendenti a vivere bene ed aver cura di se stessi"*

Il **Dlgs 81/08** ha lo scopo di prescrivere le misure per la tutela della salute e per la sicurezza dei lavoratori durante il lavoro, in tutti i settori di attività privati o pubblici  
Per realizzarlo è necessaria l'elaborazione di una strategia attuativa generale di prevenzione che integri la tecnologia, l'organizzazione e le condizioni di lavoro, i rapporti sociali, i principi ergonomici e la corretta alimentazione.

### **CONTENUTI**

#### **POSTURA, MOVIMENTO, ERGONOMIA**

- La postura "espressione del nostro vissuto"
- Come e perché il nostro corpo cambia forma negli anni
- I dolori muscolo-articolari: quando e perché arrivano
- Come si comporta il corpo in determinate posizioni lavorative e della vita quotidiana
- L'ergonomia: ambienti, strumenti e tecnologie al servizio dell'uomo
- Le peculiarità del lavoro: la posizione seduta, la posizione statica in piedi, i movimenti ripetitivi, la movimentazione manuale dei carichi, la funzione visiva
- Pratica di ginnastiche specifiche, efficaci per compensare le criticità delle posture professionali, per prevenire dolori muscolo-scheletrici e per mantenere una buona postura.

#### **GESTIONE DELLO STRESS**

- Le relazioni tra stress e respiro e postura
- Disturbi posturali che possono derivare da questi collegamenti
- Come gestire al meglio gli effetti dello stress sul corpo
- Pratica di metodi di rilassamento, ascolto e presa di coscienza di come respiriamo ed esercizi per migliorare la respirazione

#### **ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE**

- I principi per una sana alimentazione: giusta quantità, rotazione, varietà, naturalità, ascolto dei campanelli di allarme
- Conoscenza del cibo e degli effetti che ha sul sistema ormonale con particolare riferimento all'efficienza mentale ed al controllo del peso.
- Come organizzare al meglio pasti e spuntini a seconda dei ritmi e delle abitudini lavorative
- Proposte ed esempi pratici di possibili pasti

### **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.

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.

## **DESTINATARI**

Titolari, Direttori di Stabilimento, 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**

8 ore

## **DATE DI SVOLGIMENTO:**

**Ravenna: 22 Maggio 2020 (9.00-18.00)**

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

**€ 320,00+ iva per aziende associate Confimi Romagna**

**€ 384,00+ iva per aziende non associate Confimi Romagna**

## **SEDE DI SVOLGIMENTO**

Ravenna: Via Maestri del lavoro 42/F – Fornace Zarattini (RA)

## **INFO**

Simona Facchini– [sfacchini@sviluppopmi.com](mailto:sfacchini@sviluppopmi.com) Tel. 0544/280.280