

## ***Gestione dello stress (breath e meditation training) e Tutela del sonno e dei ritmi circadiani***

### **OBIETTIVI**

Il corso ha lo scopo di fornire gli strumenti per: ridurre il carico da stress lavoro correlato; insegnare aspetti fondamentali per il recupero della lucidità mentale; limitare l'incidenza dei dolori fisici dovuti ad una cattiva respirazione; migliorare il benessere fisico ed emotivo; ridurre il carico da stress lavoro correlato; facilitare l'organizzazione del lavoro in funzione dei ritmi fisiologici; migliorare le performance fisiche e mentali

### **CONTENUTI**

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; caratteristiche e vantaggi di un sonno ristoratore.

### **DESTINATARI**

Datori di Lavoro, Responsabili 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**

**4 ore**

### **DATE DI SVOLGIMENTO**

**12 Giugno 2024 (9.00-13.00)**

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

**€ 200,00+** iva per aziende associate Confimi Romagna

**€ 244,00+** iva per aziende non associate Confimi Romagna

### **INFO**

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

**IL CORSO SI SVOLGERA' SOLO PRESENZA**