



ATTIVITÀ FISICA

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Attività fisica

Migliorare il rendimento e mantenersi in salute

La sedentarietà è uno dei motivi principali del gran numero di disturbi fisici che si riscontrano nella nostra società. Anche le aziende ne risentono, poiché la produttività cala e il tasso di assenza dei collaboratori aumenta. Per questo è importante incoraggiare ogni singolo collaboratore a fare del movimento. Una buona dose di attività fisica non solo rende più felici e più sani, ma accresce anche la motivazione e il rendimento. Fare esercizi mirati aiuta a contrastare le cosiddette «malattie del benessere», come il diabete, le patologie cardiovascolari, l'ipertensione e il sovrappeso.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori conoscono

- le conseguenze della sedentarietà
- le diverse strategie di movimento e sanno metterle in pratica nella quotidianità
- i vantaggi offerti dai diversi tipi di sport e movimento e sanno sfruttarli in modo mirato

Contenuti

- L'attività fisica quale pilastro della prevenzione
- Le conseguenze della sedentarietà
- Presentazione delle strategie di movimento e dei diversi tipi di sport
- Integrazione dell'attività fisica nella quotidianità
- Vantaggi e svantaggi dei diversi tipi di sport

Metodo

- Relazione o workshop

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

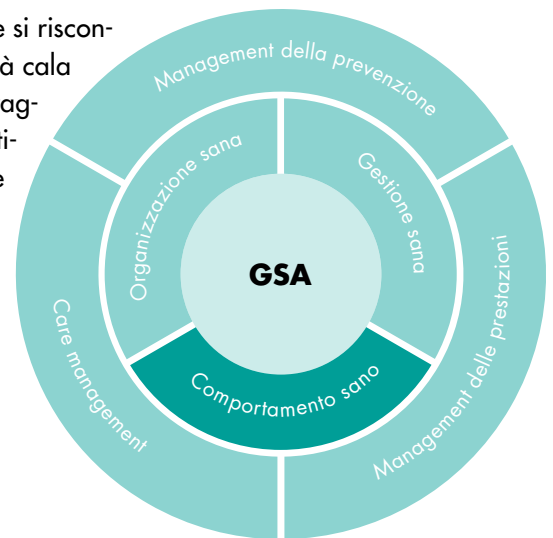
- Relazione: fino a 30 persone
- Workshop: fino a 15 persone

Durata

- Da 60 a 90 minuti

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Attività fisica» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Rigenerazione
- Alimentazione
- Programma Fit e Vital
- Stress

SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

Telefono 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch