



MOVIMENTO

IL CAMMINO VERSO UN'EFFICIENZA E UNA SALUTE MIGLIORI.

La sedentarietà è una delle cause principali del gran numero di disturbi fisici che affliggono la nostra società. L'attività fisica non solo rende più felici e più sani, ma accresce anche la motivazione e il rendimento. Per questo praticare sport o fare regolarmente attività fisica è una delle misure di prevenzione più importanti per ridurre il rischio di malattie, come quelle cardiovascolari o metaboliche.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

- Il personale conosce
- › le conseguenze della sedentarietà
- › i vantaggi dei diversi tipi di sport e attività fisica ed è in grado di metterli in atto in modo mirato

Contenuti

- › Il movimento come pilastro della prevenzione
- › Le conseguenze della sedentarietà
- › Strategie di movimento e diversi tipi di sport
- › Il movimento come parte della vita quotidiana

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

- › Presentazione: fino a 30 persone
- › Workshop: fino a 15 persone

Durata

- › Da 60 a 90 minuti

Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch/management-prevenzione

SWICA