



RIGENERAZIONE

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Rigenerazione

Gestire correttamente lo stress

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha inserito lo stress tra i pericoli maggiori per la salute nel XXI secolo. I costi che le aziende svizzere devono sostenere a causa di questo fattore, secondo le indicazioni di Promozione Salute Svizzera, sono stimati a 6,5 miliardi di franchi all'anno. Per questo è fondamentale una gestione corretta dello stress.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I partecipanti:

- sono sensibilizzati riguardo ad una sana gestione dello stress
- conoscono diversi metodi di rilassamento
- applicano almeno un metodo nella vita quotidiana

Contenuti

- Informazioni di base sulla gestione dello stress
- Presentazione di alcuni metodi di rilassamento (Qigong, tecnica di respirazione, meditazione, allenamento mentale, rilassamento muscolare progressivo, ecc.)
- Applicazione collettiva dei metodi di rilassamento
- Conoscere i vantaggi e l'applicazione delle micropause

Metodo

- Relazione o workshop

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Fino a 15 persone

Durata

- Da 90 a 120 minuti

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

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

- Attività fisica
- Giornata della salute
- Resilienza
- Prevenzione burnout