



GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA

RIGENERAZIONE – COME GESTIRE CORRETTAMENTE LO STRESS.

Nella nostra società basata sull'efficienza, l'individuo è continuamente condizionato da numerosi stimoli e sfide. Per rimanere sani ed efficienti, è importante trovare un equilibrio nella vita quotidiana e permettere regolarmente al corpo e alla mente di riposarsi.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

Il personale

- › è sensibilizzato sulla gestione sana dello stress
- › conosce diversi metodi di rilassamento
- › mette in atto almeno un metodo nella vita di tutti i giorni

Contenuti

- › Informazioni generali su come affrontare lo stress
- › Presentazione di alcuni metodi di rilassamento passivi e attivi (sonno, tecniche di respirazione, mindfulness, RPM ecc.)
- › Applicazione di metodi di rilassamento in gruppo
- › Benefici e applicazione delle micropause
- › Consigli per mettere in atto in modo durevole i cambiamenti di comportamento

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

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

Durata

- › Da 60 a 120 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-della-prevenzione

SWICA