



SISTEMA IMMUNITARIO SANO

COME RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO.

I virus e i batteri sono presenti ovunque e possono causare fastidiosi raffreddori, ma anche malattie più gravi come l'influenza o il Covid-19, che rendono la persona colpita inabile al lavoro per vari giorni. Un sistema immunitario robusto è la migliore arma contro gli agenti patogeni. Le persone che partecipano alla presentazione imparano quali fattori indeboliscono il nostro sistema immunitario e quali lo rafforzano.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

- › Trasmettere le conoscenze sul modo in cui lo stile di vita, il comportamento e lo stress influiscono sul sistema immunitario.
- › Illustrare misure per rafforzare il sistema immunitario

Contenuti

- › Cosa indebolisce il sistema immunitario?
- › I pilastri «classici» di un sistema immunitario sano: alimentazione, movimento, sonno
- › Nozioni dalla psiconeuroimmunologia: come lo stress, i nostri pensieri e le nostre emozioni influiscono sul sistema immunitario.
- › E soprattutto: cosa possiamo fare al riguardo?
- › Opzionale: serie completa sull'approfondimento dei temi (alimentazione e sistema immunitario, movimento e sistema immunitario, sonno e sistema immunitario, psiche e sistema immunitario)

Metodologia

- › Presentazione o webinar

Svolgimento

- › Medico

Durata

- › Da 60 a 90 minuti

Numero di partecipanti

- › Fino a 30 persone

Luogo

- › Sul posto in azienda oppure online, secondo accordo

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