

## AREA SALUTE E BENESSERE

### INFORMAZIONI UTILI

Durata : 4 ore

Modalità di svolgimento :

PRESENZA - VIDEOCONFERENZA

Costo : 100 €

Cod. corso SB005

Per ulteriori informazioni :  
formazione@lstservizi.com

## ***SALUTE E BENESSERE AZIENDALE : COME PROMUOVERE SALUTE E PRODUTTIVITÀ ATTRAVERSO L'ADOZIONE DI UN CORRETTO STILE***

### **OBIETTIVI DEL CORSO**

L'attenzione alle esigenze, benessere e diritti degli individui si esprime innanzitutto all'interno dell'ambiente lavorativo, nei confronti dei dipendenti e dei collaboratori ad ogni livello e per ogni posizione lavorativa. L'adozione di un corretto stile di vita comporta vantaggi diretti sulla salute individuale ed indiretti nel mondo del lavoro e delle attività: riduzione degli infortuni e di alcune malattie croniche non trasmissibili, più lucidità e crescita personale, migliore organizzazione dell'ambiente di lavoro, etc. Il corso fornirà un inquadramento generale sui temi principali che riguardano la promozione e l'adozione di un corretto stile di vita come arma preventiva e correttiva. Gli stili di vita "salutari", come corretta alimentazione, mantenimento del peso corporeo adeguato, gestione dello stress, qualità del sonno e regolare attività fisica sono riconosciuti come presupposto essenziale per migliorare la qualità della vita e il benessere degli individui e della società.

### **DESTINATARI**

Hr Manager, Addetti Alle Risorse Umane, Dirigenti E Responsabili Di Funzione, Datori Di Lavoro.

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

Cosa si intende per corretto Stile di Vita

Le 10 regole per una sana e corretta alimentazione

Alimentazione fuori e dentro l'ambiente di lavoro

Alimentazione e prevenzione delle principali patologie "moderne"

Gestione dello stress e del corretto riposo

Incremento e mantenimento di una vita attiva: benefici dell'attività fisica regolare

Stile di vita e ambiente: può il nostro stile di vita essere sostenibile?