



Punto Confindustria promuove il percorso
Salute e alimentazione per il benessere della persona
e la sua qualità di vita

Cod. 1003-0001-110-2024

DGR. 110 del 12/02/2024 - DDR n. 741 del 06/06/2024

Progetto selezionato nell'ambito del Programma Regionale Veneto per il sostegno del Fondo Sociale Europeo Plus nel ciclo di programmazione 2021-2027.

Descrizione del percorso formativo: Energia, salute, motivazione e produttività giornaliera dipendono da come ci comportiamo e dalle scelte che facciamo. In questo corso riceverai molte nozioni e spunti pratici per prenderti cura di te, migliorare il tuo equilibrio personale e lavorativo, adottando uno stile di vita sano e bilanciato.

E' dimostrato che c'è una stretta connessione tra cibo e performance lavorativa, così come che l'attività fisica è un valido alleato del benessere psico-fisico ed influisce positivamente sulla memoria, sulla concentrazione, sulla capacità di risposta allo stress. L'intervento rientra nella tematica ARMONIZZAZIONE VITA LAVORATIVA E VITA PRIVATA ed ha lo scopo di rispondere alle esigenze di una forza lavoro invecchiante facendo acquisire ai partecipanti conoscenze per migliorare il proprio stile di vita, attraverso l'assunzione di comportamenti positivi per la salute psico-fisica, in linea con l'età o il genere, offrendo spunti di riflessione per individuare e modificare i comportamenti a rischio, per fare prevenzione negli ambienti di lavoro.

L'attività proposta vuole essere un incentivo per:

- offrire un'opportunità per migliorare la propria salute psico-fisica
- promuovere l'alimentazione sana e la mobilità fisica
- rimuovere i fattori di rischio generali e quelli implicati nella genesi delle malattie croniche
- migliorare il livello di qualità della vita.

Particolare attenzione verrà posta all'alimentazione di lavoratori senior che necessitano di specifici fabbisogni alimentari, soprattutto se devono sopportare turni di lavoro notturni, lavorano nel mondo dei trasporti o in condizioni particolari di stress lavorativo. L'approccio utilizzato da un esperto in problematiche alimentari e gestione dello stress sarà quello dell'apprendimento esperienziale attraverso cui trasferirà tecniche ed esercizi pratici per il miglioramento della postura e delle scelte alimentari, che i partecipanti saranno in grado di applicare da subito nel proprio quotidiano, migliorando il benessere psico-fisico personale. I partecipanti saranno invitati ad effettuare dei semplici esercizi a carattere preventivo e compensativo diversificati in base alle loro caratteristiche morfologiche e funzionali, alla tipologia di mansioni, all'età, al genere.

Contenuti e competenze: L'importanza dei corretti stili di vita Cos'è il rischio alimentazione;

Le caratteristiche di una corretta alimentazione in relazione a:

- il tipo di lavoro svolto;
 - l'ambiente;
 - l'orario di lavoro;
 - il tipo di alimentazione abituale;
 - le attività extra-lavorative e se presenti patologie croniche
 - le proprietà energetiche e nutritive dei vari cibi. Le Tecniche di rilassamento e respirazione
- Esercizi di postura e allungamento della muscolatura: pilates e yoga

Durata corso: 8 ore

Calendario: martedì 23 luglio 2024 dalle 09.00 alle 13.00, martedì 03 settembre 2024 dalle 09.00 alle 13.00

Sede: Punto Confindustria s.r.l.- Via delle Industrie 19, Marghera Venezia (presso il Parco Scientifico e Tecnologico Vega – Edificio Libra)

La partecipazione al corso è **gratuita** e prevede la frequenza obbligatoria per almeno il 70% del monte ore.

Requisiti destinatari: il presente bando è rivolto a 6 partecipanti lavoratori/lavoratrici provenienti da vari contesti lavorativi

Domanda di ammissione: I candidati potranno presentare regolare domanda di ammissione alla selezione tramite l'invio della domanda di partecipazione. Le iscrizioni dovranno pervenire via mail all'indirizzo di posta elettronica m.trofin@puntoconfindustria.it o compilando il [form](#) online entro il 22/07/2024.

Modalità di selezione: Le selezioni per l'ammissibilità all'intervento avverranno sulla base della documentazione attestante i requisiti, nel rispetto del numero di allievi massimo ammissibili e della composizione del gruppo di allievi. Si terrà conto dei tempi di invio della domanda di partecipazione e, secondo gli obiettivi del progetto.

Per ulteriori informazioni e per il reperimento della modulistica: PUNTO CONFINDUSTRIA s.r.l. Mariana Trofin Tel. 041/ 5499226