



Punto Confindustria promuove il corso di formazione gratuito

# Salute e alimentazione per il benessere della persona e la sua qualità di vita – ed. 3

**Cod. 1003-0001-110-2024**

DGR n. 110 del 12 febbraio 2024. Progetto selezionato nell'ambito del Programma Regionale Veneto per il sostegno del Fondo Sociale Europeo Plus nel ciclo di programmazione 2021-2027 - Approvato con Decreto n. 741 del 06/06/2024

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

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 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 sarà quello dell'apprendimento esperienziale attraverso cui si trasferiranno 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.

**Calendario:** 26 febbraio 2025 dalle 9.00-13.00, 14.00-18.00.

**Durata percorso formativo:** 8 ore

**Modalità di svolgimento:** Formazione di gruppo

## DESTINATARI E REQUISITI DI AMMISSIONE

Il percorso è rivolto a **6 partecipanti occupati/e (anche liberi professionisti e lavoratori autonomi)** provenienti da vari contesti lavorativi della Regione Veneto.

## 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](mailto:m.trofin@puntoconfindustria.it) entro il **07/02/2025**.

## MODALITA' 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.

**La partecipazione è gratuita.**

**Per ulteriori informazioni e per il reperimento della modulistica:**

Mariana Trofin: Tel. 041/5499226

Data pubblicazione: 19/12/2024