

Wellbeing: strategie per un migliore stile di vita

DOCENTE: Ilaria Bonato Wellbeing specialist

PRESENTAZIONE:

La promozione della salute attraverso uno stile di vita corretto presuppone una visione olistica e integrata del benessere psico-fisico che considera l'insieme degli elementi che vanno a comporre il percorso proposto, al fine di fornire spunti e collegamenti tra loro e motivare verso un generale stile di comportamento più corretto. I benefici per il partecipante sono quelli di acquisire consapevolezza sull'importanza del benessere psico-fisico, di un'equilibrata alimentazione, del corretto movimento per evitare disturbi, per prevenire dolori muscolari e articolari, per migliorare la percezione visiva del corpo, mantenendo il peso forma, migliorando la qualità del riposo notturno, prevenendo alcune patologie e rallentando l'invecchiamento.

CONTENUTI:

- il benessere psico-fisico determina la nostra energia
- alimentarsi correttamente per avere la giusta energia e concentrazione
- il movimento fisico come strumento per prevenire, mantenersi e vivere meglio
- il benessere psicofisico, l'atteggiamento mentale positivo, la gestione dello stress e della resilienza
- la gestione del tempo, il work life-balance e lo smart working
- come la qualità del sonno influisce sulle nostre giornate
- i benefici di uno stile di vita sano
- conclusioni

DURATA:

10 h

CALENDARIO:

01/02, 05/02, 08/02 12/02 22/02 dalle 19 alle 21

Iscrizioni entro e non oltre il 20 gennaio 2021

CORSO RIMBORSATO

EBAV
ENTE-BILATERALE-ARTIGIANATO-VENETO

SEDE:

Videoconferenza - Piattaforma Zoom

QUOTA DI ISCRIZIONE

Quota di iscrizione a partecipante:

- Soci Confartigianato: € 183,00 (€ 150,00 + IVA)
- Non soci Confartigianato: € 219,60 (€ 180,00 + IVA)

Le categorie che hanno fondi disponibili potranno godere del rimborso EBAV di 120,00 €. Le imprese che non hanno diritto al rimborso potranno godere di uno sconto del 10%. Nel caso di più iscritti della stessa azienda si applicherà uno sconto del 20% al secondo partecipante e ai successivi.



CONFARTIGIANATO MARCA TREVIGIANA FORMAZIONE
piazza delle Istituzioni 34 31100 Treviso 0422/433250 int. 1
formazione@confartigianatoformazione.tv www.confartigianatoformazione.tv