



CORSO DI FORMAZIONE

Nuovi strumenti contro lo stress lavoro correlato Meditazione mindfulness e massaggio da ufficio

Roma, 14 – 15 novembre 2013

Un percorso formativo suddiviso in due moduli
coordinati ma fruibili anche singolarmente

*Valido come corso di Aggiornamento per RSPP e ASPP, Datori di lavoro,
Dirigenti e Preposti (D. Lgs. 81/08 – Accordi Stato Regioni)*

Perché partecipare

- Per acquisire nuovi strumenti di prevenzione e gestione dello stress lavoro-correlato già sperimentati, con ottimi risultati, negli Stati Uniti e nel Nord Europa.
- Per influire sul benessere aziendale alleviando e prevenendo stanchezza, difficoltà a concentrarsi, mal di schiena, cervicalgie, mal di testa, affaticamento, irritabilità e insonnia. I segnali del corpo sono i canali attraverso i quali agire per risolvere conflitti, contratture e dolori.
- Per sviluppare le proprie capacità nel fronteggiare situazioni ed ambienti vissuti come stressanti, migliorando il clima organizzativo e stemperando eventuali tensioni relazionali.
- Per accrescere le potenzialità individuali nelle attività lavorative.
- Per acquisire la consapevolezza necessaria ad evitare pensieri, emozioni ed azioni dannosi per il benessere individuale e organizzativo. *(Per ogni euro investito nel benessere dei lavoratori, l'azienda ne guadagna dai 2,5 ai 4,8 - dati Osha - Agenzia Europea per la Sicurezza sul Lavoro.)*
- Per favorire l'equilibrio lavoro/casa: mindfulness e massaggio da ufficio sono strumenti a portata di mano, fruibili anche in famiglia, e dunque utili ad estendere il tuo benessere psicofisico.

Destinatari

Responsabili e addetti Servizio di Prevenzione e Protezione, datori di lavoro, dirigenti, preposti, responsabili risorse umane, tecnici della sicurezza, rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza, professionisti e consulenti del settore.

Attestato

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione dall'Istituto Informa. *I Responsabili e gli Addetti SPP* riceveranno, inoltre, un attestato di frequenza al **Corso di Aggiornamento**, con relativa durata, dall'**Università degli Studi Roma Tre**, valido ai sensi del D. Lgs. 81/08 e dell'Accordo Stato Regioni 26.01.06.

Metodologie didattiche

Entrambi i moduli illustrano le teorie e le culture su cui si basa l'efficacia dei due approcci. Le metodologie didattiche sono di natura prevalentemente esperienziale:

- nel modulo **mindfulness** si pratica la meditazione del respiro, ed altre forme di meditazione compatibili con il contesto lavorativo, per conseguire una maggiore consapevolezza del proprio stato fisico, emotivo e cognitivo. Tale consapevolezza è necessaria ad intraprendere comportamenti coerenti con il proprio benessere.
- nel modulo **massaggio da ufficio** si sperimenta il massaggio da vestiti, su un'apposita sedia o alla postazione di lavoro, come capacità di ascolto del corpo. Ciò consente di alleviare tensioni psicofisiche che interferiscono con l'attività lavorativa. Si apprendono inoltre le principali manualità di automassaggio e scambio reciproco per collo, schiena, braccia e mani.

Materiale didattico

Ogni partecipante riceverà la seguente documentazione:

- dispensa tratta da **"B.I.L. – Benessere interno lordo"** di Silvia Vescuso, Guerini Editore.
- file audio della meditazione guidata
- dispensa tratta da **"Massaggio da ufficio – Prevenzione e cura dello stress da lavoro"** di Fabrizio Buratto e Giovanni Leanti La Rosa, Urra edizioni.

Programma

Il corso è articolato in 2 moduli di 8 ore ciascuno. Ciascun modulo può essere fruibile anche singolarmente.

MODULO N. 1 MINDFULNESS

Consapevolezza: una via per il benessere

Roma, 14 novembre 2013

CONTENUTI

- stress e strategie di coping. Perché è importante andare oltre la misurazione dello stress
- l'approccio alla persona e non al ruolo
- lavorare su tutte e quattro le sfere individuali:
 - **fisica.** La capacità di prendersi cura di se stessi per essere in grado di sostenere le sfide personali e professionali. *L'importanza di essere equilibrati.* "Meditazione sul respiro"
 - **emozionale.** Gli stati d'animo che influenzano il nostro percorso. Le emozioni distruttive e quelle salutari. *L'importanza del rilassamento.* "Meditazione sulle emozioni"
 - **cognitiva.** Zittire il brusio interiore mantenendo la presenza mentale. Il danno del multitasking. *L'importanza di fare chiarezza.* "Meditazione dei tre minuti"
 - **spirituale.** Il nostro progetto interiore. I valori che definiscono la nostra identità. La definizione delle priorità: cosa si vuole essere e cosa si vuole ottenere. Come modificare le cattive abitudini. *L'importanza di rispettare se stessi.* "Meditazione dei momenti difficili"
- Il vantaggio della coerenza tra pensieri e azioni/comportamenti.

RELATORE

D.ssa Silvia Vescuso

Psicologa del lavoro e dell'organizzazione, direttore Istituto INFORMA, diplomata istruttrice di Mindfulness.

MODULO N. 2 MASSAGGIO DA UFFICIO Benessere nel con-tatto

Roma, 15 novembre 2013

CONTENUTI

- breve **storia** del massaggio da ufficio
- patologie e sintomi che il massaggio può **curare e prevenire**: mal di schiena, cervicalgie, mal di testa, sindrome del tunnel carpale, difficoltà a concentrarsi, stanchezza, irritabilità, affaticamento, insonnia
- **posture scorrette**. Esercitazione di gruppo su condizioni di lavoro e mansioni. I problemi psicofisici più rilevanti
- stress lavoro-correlato e **modalità di intervento** col massaggio
- rientriamo in noi stessi: **sensi esteroceettivi e sensi propriocettivi**
- **dimostrazione massaggio** da ufficio sull'apposita sedia e alla postazione di lavoro
- le principali **manualità di massaggio** a collo, schiena, braccia e mani: tutti possono imparare a massaggiare. Esercitazione: scambio di massaggio fra i partecipanti
- lo scambio del massaggio fra colleghi come potente strumento di **team building**: l'importanza del contatto nelle relazioni, lo spazio prossemico e le sue barriere
- come evitare **fraintendimenti** nello scambio del massaggio
- **feedback** sul massaggio ricevuto e il massaggio scambiato
- approfondimento delle problematiche più comuni: **dolori muscolari, emozioni, sensazioni**
- cosa ci ha chiesto **il nostro corpo?** Le **risposte** date col massaggio da ufficio.

RELATORE

Dott. Fabrizio Buratto

Giornalista freelance, collaboratore di Job24.it e di Domenica24.it del Sole 24 Ore, esperto di massaggio, autore del libro "Massaggio da ufficio – Prevenzione e cura dello stress da lavoro".

Note organizzative

Sede del corso: INFORMA Via dell'Acqua Traversa, 187/189 - 00135 Roma

Orario di svolgimento: 9,00 - 18,00

Quote di iscrizione

- **Intero corso:** € 1.000,00 + IVA. Per iscrizioni pervenute almeno 15 giorni prima della data di inizio del corso è prevista una quota di **€ 800,00 + IVA**.
- **Primo Modulo:** € 700,00 + IVA. Per iscrizioni pervenute almeno 15 giorni prima della data di inizio del corso è prevista una quota di **€ 550,00 + IVA**.
- **Secondo Modulo:** € 700,00 + IVA. Per iscrizioni pervenute almeno 15 giorni prima della data di inizio del corso è prevista una quota di **€ 550,00 + IVA**.

La quota comprende la fornitura del materiale didattico, le colazioni di lavoro, i coffee break e un servizio di navetta dall'Istituto INFORMA alla sede degli alberghi convenzionati.

Quote ridotte sono previste per iscrizioni multiple della stessa azienda.

Disdetta e recupero

Si può recedere dall'iscrizione, senza il pagamento di alcuna penale, entro **5 giorni lavorativi** dall'inizio del corso. In tal caso sarà restituito l'intero importo pagato. **In caso contrario, sarà fatturata la quota intera** che potrà essere recuperata entro un anno partecipando alla successiva edizione o ad un altro corso.

INFORMA si riserva la facoltà di rinviare, annullare o modificare il corso programmato dandone comunicazione ai partecipanti entro 5 giorni lavorativi prima della data di inizio.

Per ulteriori informazioni il nostro Servizio Clienti è attivo ai numeri:

tel. 06 33245281 – Virginia De Santis – v.desantis@istitutoinforma.it

tel. 06 33245220 – Valeria Frattini – v.frattini@epcperiodici.it

Fax 06 33111043

Consultate i programmi dei nostri corsi anche su:

WWW.EPC.IT

SCHEDA DI ISCRIZIONE

DA COMPILARE E INVIARE TRAMITE FAX AL NUMERO 06 33.111.043

Cod. Prod. 512.580.13

Nuovi strumenti contro lo stress lavoro-correlato

Intero corso – 14/15 novembre 2013

Euro 1.000,00 + IVA

Euro **800,00** + IVA (entro il 29/10/2013)

1° modulo – 14 novembre 2013

Euro 700,00 + IVA

Euro **550,00** + IVA (entro il 29/10/2013)

2° modulo – 15 novembre 2013

Euro 700,00 + IVA

Euro **550,00** + IVA (entro il 30/10/2013)

Dati del partecipante:

Nome Cognome.....

Funzione/ruolo Azienda/ente

Settore pubblico

Settore privato

Indirizzo sede di lavoro.....

e-mail

Tel. cell.....

Dati per la fatturazione:

Ragione sociale Via

Città C.A.P. (Prov.)

P. IVA C.F. (obblig).....

Tel. Fax

e-mail

Settore di attività dell'azienda o ente:

Albergo/ristorante

Gestione immobiliare

Servizi (banche, assicurazioni, telecomunicazioni)

Alimentare

Grande distribuzione/commercio

Studio di consulenza

Azienda Municipalizzata

Impresa edile

Studio tecnico di progettazione

Chimica/Petrochimica

Meccanica/metalmecanica

Trasporti (porti, aeroporti, ferrovie)

Elettronica

Militare

.....

Farmaceutica/cosmetica

Sanità/previdenza

Numero di dipendenti:

Meno di 10

Da 51 a 100

Da 501 a 1000

Da 11 a 50

Da 101 a 500

Oltre 1000

Quota e pagamento:

L'importo di €.....+ IVA (Esenz. IVA in base a) sarà saldato **prima del corso**

con la seguente modalità:

Assegno NT intestato a INFORMA srl da consegnare il giorno di inizio del corso

Carta di credito (Visa, Mastercard, Eurocard) intestata a n. scad.....

Tramite versamento dell'importo sul c.c.p. N. 88467006 intestato a INFORMA srl

Bonifico bancario intestato a INFORMA srl da effettuare presso una delle seguenti banche:

- INTESA SANPAOLO IBAN: IT 84 V 03069 05077 100000006407

- UNICREDIT IBAN: IT 60 P 02008 05283 000400564853

- IMPREBANCA IBAN: IT 78 M 03403 03201 CC0010001267

Disdetta e recupero

Si può recedere dall'iscrizione, senza il pagamento di alcuna penale, entro **5 giorni lavorativi** dall'inizio del corso. In tal caso sarà restituito l'intero importo pagato. **In caso contrario, sarà fatturata la quota intera** che potrà essere recuperata entro un anno partecipando alla successiva edizione o ad un altro corso.

Data

Timbro e firma

INFORMATIVA AI SENSI DELL'ART. 13, DECRETO LEGISLATIVO 196/2003.

Titolare del trattamento dei dati personali è Informa Srl, con sede in Roma – Via dell'Acqua Traversa 187/189, c.a.p. 00135 che potrà utilizzare i dati forniti dall'utente per finalità di marketing, newsletter, attività promozionali, offerte commerciali, analisi statistiche e ricerche di mercato, indicandoci i Suoi dati sarà aggiornato sulle iniziative del Gruppo Epc-Informa, tramite posta ordinaria, posta elettronica, fax SMS e MMS.

Qualora non desiderasse ricevere alcuna comunicazione La preghiamo di barrare la casella:

Non desidero alcuna comunicazione