



## CORSO CON BENESSERE AL LAVORO

**410,00€ IVA Esclusa**

**CORSO EROGABILE IN SMART TRAINING - lezioni live ON LINE O IN AULA FRONTALE**

A causa dell'attuale emergenza sanitaria molte aziende hanno dovuto sospendere le attività lavorative, ricorrendo anche alla cassa integrazione e, laddove possibile, allo Smart Working. Questo strumento, è stato un'ottima soluzione utile a tamponare e gestire la continuità operativa.

---

## ADDITIONAL INFORMATION

<b>Sede del Corso</b>	<a href="#">On Line e AQM Srl – Via Edison 18, 25050, Provaglio d'Iseo (BS)</a>
<b>Durata del Corso</b>	<a href="#">16 Ore</a>
<b>Livello</b>	<a href="#">Base</a>
<b>Centro di Competenza</b>	<a href="#">Organizzazione Aziendale</a>
<b>Area</b>	<a href="#">Impresa 4.0</a>
<b>Referente AQM</b>	<a href="#">Valentina Lombardi – Tel. 0309291784 – valentialombardi@aqm.it</a>
<b>Modalità Erogazione Corso</b>	<a href="#">Fatte salve le eventuali limitazioni cogenti, a scelta del partecipante il corso può essere erogato in modalità DISTANCE o AULA FRONTALE</a>

## PRODUCT DESCRIPTION

### CORSO CON BENESSERE AL LAVORO

#### Obiettivi

A causa dell'attuale emergenza sanitaria molte aziende hanno dovuto sospendere le attività lavorative, ricorrendo anche alla cassa integrazione e, laddove possibile, allo Smart Working. Questo strumento, è stato un'ottima soluzione utile a tamponare e gestire la continuità operativa. Tuttavia, non tutti sono riusciti ad applicare tutti i principi e le leve proprie della modalità, venendo meno alcuni benefici.

D'altro canto tutti, ma soprattutto chi ha dovuto interrompere le attività lavorative, al rientro si sono trovati ad affrontare nuove sfide, a dover riprogettare le attività con nuove modalità organizzative, a gestire quotidianamente situazioni di emergenza e a confrontarsi con nuove regole, spesso completamente sconosciute, con evidenti situazioni di stress fisico e psichico.

L'obiettivo del Corso con Benessere al Lavoro è:

- promuovere la capacità di resilienza e la costruzione del benessere individuale;
- promuovere la capacità di gestione dello stress in smartworking e/o al rientro post quarantena;
- migliorare la capacità lavorativa dei dipendenti favorendo l'assunzione di comportamenti positivi per la loro salute psico-fisica;
- diminuire i rischi per i lavoratori più anziani di contrarre malattie croniche e dunque ridurre l'assenteismo;

- promuovere per tutti un invecchiamento attivo al lavoro.

## Livello

Base

## Programma

Le strategie affrontate nei 4 moduli saranno molteplici in modo che il discente possa “scegliere” quella più adatta al contesto che sta vivendo nonché alla sua personalità:

Promozione di Sani stili di vita:

- motivare i lavoratori e promuovere la loro consapevolezza rispetto alla assunzione di sani stili di vita 2/7 al lavoro e fuori, anche nello specifico dello smartworking;
- migliorare la capacità lavorativa dei dipendenti favorendo l'assunzione di comportamenti positivi per la loro salute psico-fisica;
- diminuire i rischi per i lavoratori più anziani di contrarre malattie croniche e dunque ridurre l'assenteismo;
- promuovere per tutti un invecchiamento attivo al lavoro.

Energia e benessere:

- aumentare la consapevolezza della propria dimensione energetica e della sua relazione con il personale benessere e la produttività lavorativa;
- favorire la conoscenza delle componenti dell'energia: mentale, emotiva, fisica;
- promuovere l'acquisizione degli strumenti di gestione e regolazione della propria energia fisica, mentale, emotiva;
- aumentare la capacità di resilienza e il benessere personale.

Ricomincio da me:

- avere consapevolezza dei propri stati emotivi e gestirli al meglio riconoscere le diverse fonti di stress legate alla ripresa dell'attività lavorativa;
- attivare specifiche strategie di fronteggiamento dello stress utili sia nel contesto lavorativo che in quello privato.

Salute muscolare in smartworking:

- realizzare una postazione di lavoro ergonomica;
- analizzare i danni dei principali vizi posturali;
- conoscere i danni della posizione seduta protratta; • applicare routine salutari per la prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici.

## Destinatari

Cassaintegrati, lavoratori in smart working e più in generale tutti i dipendenti di aziende che hanno sospeso l'attività a causa dell'emergenza sanitaria.

## Modalità di Verifica Finale

Test scritto per Certificazione della competenza Realizzare la propria attività in modalità smart working sulla base degli obiettivi assegnati e del modello organizzativo aziendale - Livello EQF(3).

## Docenza

Laureata esperta in processi formativi svolge, in qualità di ricercatrice, attività in progetti di ricerca per il Dipartimento di Scienze Umane e Sociali dell'Università degli Studi di Bergamo. E' consulente nell'ambito della formazione e progettazione per organizzazioni profit e non profit, Progettista e formatrice per percorsi formativi orientati allo sviluppo delle competenze di ruolo.