

Respirare profondamente e iniziare a lavorare

PulMotion è un'offerta di promozione della salute in azienda volta a rafforzare lo stato di salute dei/delle vostri/e collaboratori/trici.



Gestione dello stress e respirazione

Workshop

Ampio respiro, ampia prestazione

In questo workshop, i/le collaboratori/trici apprendono delle tecniche di rigenerazione personale, sviluppano delle strategie per concentrarsi maggiormente sul lavoro e per recuperare le energie in modo più consapevole.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Obiettivo d'apprendimento

I/le partecipanti imparano delle strategie di rigenerazione personale e gli esercizi di respirazione appropriati. La loro autoefficacia e la loro responsabilità personale sono rafforzate.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici saranno in grado di gestire meglio le situazioni di stress e saranno più resilienti.

Prezzo su richiesta

Workshop

Gestire lo stress, ritrovare l'equilibrio

In questo workshop, i/le partecipanti esplorano le proprie esperienze di stress e imparano strategie concrete per affrontarle. Verranno forniti strumenti pratici per riconoscere le situazioni stressanti, valutarle con maggiore consapevolezza e agire in modo efficace.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Obiettivo d'apprendimento

I/le partecipanti scoprono cosa genera stress nella loro quotidianità, riconoscono i propri schemi di pensiero e sperimentano strumenti pratici per affrontare le sfide con maggiore equilibrio.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici integrano con naturalezza semplici esercizi di respirazione nella loro giornata, ritrovando calma, energia e maggiore serenità anche sul lavoro.

Prezzo su richiesta

Prevenzione sanitaria

Controllo polmonare

Grazie a una misurazione della funzionalità polmonare, i/le collaboratori/trici determinano la forza e il volume dei propri polmoni. I collaboratori vengono a conoscenza dei propri valori personali e ricevono consigli per la vita quotidiana.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici di età superiore ai 18 anni

Obiettivo d'apprendimento

I vostri collaboratori conoscono la loro capacità polmonare e sanno come ottimizzarla.

Durata

10-15 minuti a persona

Numero di persone

Minimo 10 partecipanti

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici rafforzano il proprio potenziale di salute e resilienza, ottenendo indicazioni personalizzate che li/le aiutano a lavorare con più energia, motivazione ed efficacia.

Prezzo su richiesta

Sonno e riposo

Workshop

Finalmente si dorme!

I/le partecipanti scoprono come funziona il proprio sonno, dai ritmi individuali all'influenza della luce naturale. Attraverso esercizi semplici e consigli pratici, imparano a sviluppare strategie efficaci per migliorare la qualità del sonno in modo duraturo, con benefici a lungo termine.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Obiettivo d'apprendimento

I/le partecipanti conoscono il proprio comportamento durante il sonno, sono in grado di identificare le influenze sfavorevoli e di migliorare il sonno con misure adeguate.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici saranno più riposati/e, rilassati/e e in grado di dare il meglio di sé sul lavoro.

Prezzo su richiesta

Workshop

Sonno e lavoro a turni

I/le partecipanti scoprono come il lavoro a turni influisca sul sonno e cosa possano fare attivamente per dormire meglio. Acquisiscono strategie quotidiane per mantenere un ritmo del sonno equilibrato nonostante gli orari irregolari e per preservare la propria salute nel lungo periodo.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Obiettivo d'apprendimento

I/le partecipanti acquisiscono consapevolezza delle proprie abitudini di sonno e imparano a ottimizzarne la qualità, mantenendo benessere ed equilibrio anche con orari di lavoro irregolari.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici si sentiranno più riposati/e e rilassati/e, trovando maggiore equilibrio e serenità anche nella vita lavorativa.

Prezzo su richiesta

Prevenzione della salute

Riconoscere l'apnea notturna

Offriamo uno screening per misurare i disturbi respiratori legati al sonno. Dopo la misurazione individuale a casa, segue un colloquio di valutazione personale in azienda.

Destinatari

Dipendenti con disturbi del sonno

Obiettivo d'apprendimento

I partecipanti imparano a conoscere i sintomi e le conseguenze dei disturbi respiratori legati al sonno.

Durata

60 minuti di input in azienda / misurazione notturna su richiesta / 20 minuti di colloquio di valutazione in azienda

Numero di persone

Massimo 10 persone

Vantaggi

I vostri collaboratori imparano a gestire i disturbi del sonno e diventano più efficienti.

Prezzo su richiesta

Senza nicotina

Evento informativo

Comprendere la dipendenza dalla nicotina

L'evento informativo offre una panoramica completa sul tema della nicotina e dei vari prodotti a base di nicotina. I/le collaboratori/trici che fumano, svapano o fanno uso di snus vengono motivati a smettere di consumare nicotina e ricevono consigli su come farlo.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori che consumano nicotina e le persone interessate

Obiettivo d'apprendimento

I collaboratori comprendono il problema della dipendenza dalla nicotina e ricevono una spinta motivazionale per smettere di fumare.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Illimitato

Vantaggi

I/le collaboratori/trici vengono motivati/e a smettere di fumare, sia autonomamente sia partecipando al corso di gruppo promosso dall'azienda.

Prezzo su richiesta

Corso di gruppo

Finalmente senza nicotina

In questo corso di gruppo, i/le collaboratori/trici che desiderano smettere di fumare, svapare o utilizzare altri prodotti a base di nicotina ricevono un sostegno personalizzato. Il percorso include: cambiare l'atteggiamento verso il consumo di nicotina, sviluppare competenze per resistere alla dipendenza, intraprendere con successo il processo di cessazione e costruire un'immagine positiva e libera dalla nicotina del proprio futuro.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori che consumano nicotina e le persone interessate

Obiettivo d'apprendimento

I collaboratori acquisiscono le conoscenze e le competenze necessarie per liberarsi dalla nicotina.

Durata

3 x 120 minuti
Altri formati su richiesta

Numero di persone

5-12 persone

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici conquistano una vita senza nicotina, ritrovando più energia, benessere ed efficienza sul lavoro.

Prezzo su richiesta

Workshop per apprendisti/e

La tua scelta

I vostri apprendisti capiscono come funziona il meccanismo della dipendenza. Conoscono le conseguenze del consumo di nicotina sulla salute e conoscono le strategie di marketing dell'industria del tabacco. Alla fine del workshop, i partecipanti saranno in grado di prendere decisioni basate sulle evidenze quando si tratta di sostanze che creano dipendenza.

Destinatari

Tutti/e gli/le apprendisti/e

Obiettivo d'apprendimento

Gli/le apprendisti/e conoscono e comprendono il meccanismo della dipendenza nel consumo di sostanze come la nicotina o nelle dipendenze comportamentali.

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 20 persone

Vantaggi

Gli/le apprendisti/e imparano ad assumersi la responsabilità del proprio benessere e della propria salute.

Prezzo su richiesta

Qualità dell'aria

Presentazione introduttiva

Qual è la qualità dell'aria nella nostra azienda?

Migliorando la qualità dell'aria potete influenzare efficacemente la gestione della salute nell'azienda. Il personale dirigente riceve in breve tempo le informazioni principali sulla qualità dell'aria, sui suoi effetti sulla capacità di prestazione, sul benessere e su possibili raccomandazioni.

Destinatari

Tutti/e i/le dirigenti

Obiettivo d'apprendimento

Ricevere informazioni sulla qualità dell'aria nell'azienda e gestirli in maniera positiva.

Durata

45 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

Il personale dirigente apprende strategie volte a migliorare la qualità dell'aria nell'azienda.

Prezzo su richiesta

Settimana d'azione

Aria pesante o ottimo clima?

Durante una settimana misurate la qualità dell'aria nella vostra azienda. I valori registrati vi daranno informazioni oggettive sulla situazione nei vostri ambienti lavorativi. Alla fine della settimana riceverete dei suggerimenti personalizzati che vi permetteranno di migliorare la situazione.

Destinatari

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Obiettivo d'apprendimento

Ricevere informazioni sulla qualità dell'aria nell'azienda e gestirli in maniera positiva.

Durata

60 minuti di colloquio introduttivo, misurazioni e protocollo durante una settimana, 60 minuti di colloquio di valutazione

Numero di persone

Tutti/e i/le collaboratori/trici

Vantaggi

I/le vostri/e collaboratori/trici provvedono ad arieggiare i locali e a creare un buon clima interno nell'azienda.

Prezzo su richiesta