

Iniziare a lavorare, respirando profondamente

PulMotion è il vostro partner per la promozione della salute in azienda e vi aiuta a rafforzare in modo mirato la salute e la motivazione del vostro personale.



Gestione dello stress e respirazione

Workshop

«Ampio respiro, ampia prestazione»

In questo workshop il personale impara a conoscere l'influenza della respirazione sul proprio benessere. Analizza i propri schemi respiratori e come si possano influenzare positivamente attraverso esercizi di respirazione mirati.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Input sulla respirazione e lo stress | Esercizi di respirazione guidati | Pulsossimetro per visualizzare le reazioni fisiologiche

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

Il personale conosce il proprio schema respiratorio. È in grado di gestire più rapidamente le situazioni di stress professionale e privato grazie a esercizi di respirazione mirati.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Workshop

«Lo stress sotto controllo»

In questo workshop il personale analizza le proprie situazioni di stress e come può affrontarle. Riceve strumenti per valutare le situazioni stressanti e agire di conseguenza.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Input sui meccanismi dello stress e sulle strategie efficaci | Workbook per la riflessione e per strategie personalizzate | Applicazione di diverse misure di gestione dello stress nel workshop

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

Il vostro personale riconosce i propri modelli di stress, sceglie strategie di gestione adeguate e le applica in modo mirato. In questo modo aumenta la produttività individuale nella routine lavorativa quotidiana.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Presentazione

«Lo stress sotto i riflettori»

Questa presentazione offre a tutto il personale una panoramica sintetica delle cause, degli effetti e dei metodi di gestione dello stress.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Conferenza con misure applicate contro lo stress

Durata

45 – 60 minuti

Vantaggi

Il personale conosce le misure adeguate contro lo stress ed è in grado di applicarle nella vita quotidiana.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Prevenzione

«Controllo polmonare»

Grazie a una misurazione della funzionalità polmonare, il personale determina la forza e il volume dei propri polmoni. Il personale viene a conoscenza del proprio valore personale e riceve consigli per la vita quotidiana.

Destinatari

Tutto il personale di età superiore ai 18 anni

Metodi

Spirometria (misurazione della funzionalità polmonare) | Colloquio personale con uno specialista, compresa valutazione e consigli.

Durata

20 minuti a persona

Vantaggi

Il personale ottiene informazioni sulla salute dei propri polmoni. Durante il colloquio riceve consigli personalizzati per promuovere la salute dei propri polmoni.

Prezzo indicativo

Su richiesta



Sonno e riposo

Workshop

«Finalmente si dorme!»

Il personale impara come funziona il proprio sonno: dai tipi di sonno individuali all'influenza della luce del giorno. Con esercizi facili da mettere in pratica e spunti pratici, sviluppa strategie per un sonno migliore e duraturo con effetti a lungo termine.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Input sul sonno | Quaderno di lavoro con informazioni sul sonno ed esercizi di auto-riflessione | Diario personale del sonno | Quiz interattivo sui miti del sonno

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

Il personale comprende meglio il proprio sonno, sviluppa abitudini efficaci e rafforza così il proprio riposo e le proprie prestazioni.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Workshop

«Sonno e lavoro a turni»

Il personale scopre come il lavoro a turni influisce sul sonno e cosa possa fare attivamente per dormire bene. Sviluppa strategie quotidiane per migliorare il proprio ritmo del sonno nonostante gli orari di lavoro irregolari e rimanere in salute a lungo termine.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Input sul sonno con particolare attenzione al lavoro a turni | Workbook con informazioni sul sonno ed esercizi di auto-riflessione | Quiz interattivo

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 30 persone

Vantaggi

Il personale può adattare meglio il proprio ritmo del sonno al turno di lavoro, sviluppare abitudini efficaci e rafforzare così il proprio riposo e le proprie prestazioni.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Presentazione

«Il sonno in breve»

Una breve presentazione sul tema del sonno, il personale affina la sua consapevolezza sul proprio sonno. Riceve consigli su come influenzare positivamente il proprio sonno e contrastare in modo preventivo i disturbi del sonno.

Destinatari

Tutto il personale

Metodi

Conferenza con consigli e trucchi pratici per dormire meglio | Quiz sui miti del sonno

Durata

45 – 60 minuti

Vantaggi

Il personale potrà migliorare la qualità del loro sonno e sarà più motivato e produttivo sul lavoro.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Prevenzione

«Screening del sonno»

Grazie a uno screening del sonno, il personale determina il suo livello di stanchezza durante il giorno e il rischio di disturbi del sonno. In un colloquio successivo riceve consigli per la vita quotidiana e, se necessario, una raccomandazione per un consulto medico.

Destinatari

Tutto il personale dai 18 anni in su

Metodi

Screening validati per valutare eventuali disturbi del sonno | Colloquio personale con uno specialista, compresa la valutazione e il coaching sul sonno

Durata

20 minuti a persona

Vantaggi

Il personale può testare il proprio rischio di disturbi del sonno e ricevere consigli utili per la vita quotidiana.

Prezzo indicativo

Su richiesta



Senza nicotina

Evento informativo

«Comprendere il consumo di nicotina»

L'evento informativo offre una panoramica completa sul tema della nicotina e dei vari prodotti che la contengono. Il personale che fuma, svapa o fa uso di altri prodotti simili viene motivato a smettere e riceve consigli su come farlo.

Destinatari

Tutto il personale che consuma nicotina e le persone interessate

Metodi

Contributi specialistici sul consumo di nicotina con domande di riflessione | Impulsi motivazionali per chi consuma | Misurazione del monossido di carbonio

Durata

90 minuti

Numero di persone

Illimitato

Vantaggi

Il personale viene motivato e incoraggiato nella decisione di smettere di fumare e di assumere nicotina, sia in maniera autonoma che partecipando al corso di gruppo.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Corso di gruppo

«Finalmente senza nicotina»

In questo corso di gruppo, il personale che desidera smettere di fumare, svapare o usare tabacco da fiuto ricevono un sostegno individuale: cambiamento dell'atteggiamento nei confronti del consumo di nicotina | sviluppo di competenze per resistere alla dipendenza | smettere di fumare | costruzione di un'immagine positiva e senza nicotina del futuro

Destinatari

Tutte le persone che consumano nicotina

Metodi

Corso di gruppo in piccoli gruppi personalizzati direttamente in azienda | Workbook per l'auto-riflessione e per appunti | Misurazione del monossido di carbonio per determinare la situazione attuale | Colloqui telefonici individuali per un accompagnamento personalizzato

Durata

3 x 120 minuti

Altri formati su richiesta

Numero di persone

5-12 persone

Vantaggi

Le persone saranno rafforzate in modo mirato e svilupperanno strategie efficaci contro il consumo di nicotina. Grazie alla disassuefazione da nicotina, le persone saranno più sane e più efficienti.

Prezzo indicativo

Su richiesta



Workshop per giovani in formazione

«La tua scelta»

Le persone giovani in formazione comprendono come funziona il meccanismo della «dipendenza». Sono consapevoli delle conseguenze sulla salute del consumo di sigarette, sigarette elettroniche, snus e prodotti simili di come sono influenzate dalla pubblicità. Al termine del workshop, le persone giovani sono in grado di prendere una decisione basata sui fatti riguardo al consumo di sostanze che creano dipendenza.

Destinatari

Tutte le persone giovani in formazione

Metodi

Input sul tema della dipendenza e del consumo di nicotina | Discussioni di gruppo | Quiz

Durata

90 minuti

Numero di persone

Massimo 20 persone

Vantaggi

Le persone giovani saranno incoraggiate nella loro decisione di rimanere liberi dalla nicotina.

Prezzo indicativo

Su richiesta

Giornata della salute

Workshop, presentazione interattiva, misurazione

Gestione dello stress, sonno, respirazione, senza nicotina

Combinare le nostre offerte a proprio piacimento per creare una giornata della salute informativa e interattiva.

Oltre alle offerte sopra indicate, durante la giornata della salute è possibile noleggiare anche l'Airikus. Questo dispositivo è particolarmente adatto per uno stand informativo e misura in un minuto eventuali restringimenti delle vie respiratorie dei vostri collaboratori.

Ecco alcuni esempi di come può essere una giornata dedicata alla salute:

Focus: equilibrio tra vita lavorativa e vita privata

- 9:00-10:30: Workshop «Finalmente si dorme!»
- 9:00-10:30: Workshop «Sonno e lavoro a turni»
- 13:00-14:30: Workshop «Ampio respiro, ampia prestazione»
- 13:00-14:30: Workshop «Lo stress sotto controllo»
- 10:45-12:45: Stand «Controllo polmonare»

Focus: il sonno nel lavoro a turni

- 8:30-10:00: Workshop «Finalmente si dorme!»
- 8:30-10:00: Workshop «Sonno e lavoro a turni»
- 12:00-12:50: Presentazione «Il sonno in breve»
- 13:30-15:00: Workshop «Finalmente si dorme!»
- 13:30-15:00: Workshop «Sonno e lavoro a turni»
- 10:30-13:00: Stand «Screening del sonno»

Focus: gestione dello stress e smettere di fumare

- 8:00-9:30: Workshop «Lo stress sotto controllo»
- 10:00-11:30: Workshop «Ampio respiro, ampia prestazione»
- 12:00-13:30: Evento informativo «Comprendere il consumo di nicotina»
 - o con possibilità di iscriversi a un corso di gruppo per smettere di consumare nicotina in azienda
- 15:30-17:00: Workshop «La tua scelta» per giovani in formazione

Personale
sano. Azienda
forte.