
POSTURAL COACHING

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

L'attività lavorativa sedentaria e la mancanza di corretto movimento fisico ha creato, complice la crescita dell'impiego in smart working, una serie di problematiche posturali e muscoloscheletriche. La performance sia lavorativa che in ogni altro ambito della vita è fortemente influenzata dallo stato di salute del nostro sistema muscoloscheletrico. Un dolore va ad impattare sia sulla qualità della vita che sulla produttività a livello lavorativo. Quali sono le basi del dolore? Come possiamo curarlo e prevenirlo? La consapevolezza di come la postura sia alla base del nostro rapporto con il mondo che ci circonda e come essa sia influenzata dal nostro mind set ci da uno strumento formidabile nella ricerca della salute. La postura è influenzata dal nostro pensiero ma il rapporto è biunivoco, possiamo usare la postura e la corretta attività fisica per migliorare la nostra mente e dissipare lo stress che la quotidianità ci porta. Il corso altamente pratico e interattivo prevede una fase di spiegazione, esercitazione e confronto. In questo modo sarà facilitato sia l'apprendimento che l'inserimento nella vita di tutti i giorni delle competenze acquisite.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

Modulo 1. La postura

- Cosa è e da cosa viene influenzata
- Come cambia la postura negli anni
- Che problemi crea la postura se scorretta
- Come mantenere una postura sana e vitale
- Esercitazione pratica su quanto appreso

Modulo 2. Mente e Postura

- Postura e mente rapporto indissolubile.
- Basi neuroanatomiche del rapporto Mente-postura.
- Come lavorare sulla mente per avere una postura migliore.
- Come lavorare sulla postura per avere una mente migliore.
- Esercitazioni pratiche

Modulo 3. Idratazione e respirazione

- Quali sono le basi della vita: aria e acqua
- Quanto e come respiriamo?
- Esercitazioni pratiche.
- Quanto e come beviamo?
- Esercitazioni pratiche.
- Riassunto e condivisione di esperienze e considerazioni sui tre moduli effettuati.
- Pratica su tutte le tecniche viste durante il corso. Sharing.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Rendere il corsista consapevole della propria postura e di come essa possa instaurare problematiche muscoloscheletriche e sistemiche.
- Dare nozioni di come alla base della salute vi sia una corretta idratazione ed una corretta respirazione.
- Capire come e quanto lo stress influenzi il corpo e crei la base per le più comuni problematiche dell'epoca moderna.
- Apprendere elementi semplici e facilmente applicabili di abbattimento dello stress.

DESTINATARI

Tutti gli operatori.

DOCENTE

Giuseppe Ferrari – Fisioterapista ed osteopata con master di primo livello in posturologia e master in mental coaching e specializzazione nelle problematiche posturali e prestazionali stress correlate.

NOTE

Per la partecipazione al corso si consiglia un abbigliamento comodo.

Il corso non è video-registrato.

FACULTY

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)

Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA