



PROGETTO: 399-0001-1243-2021: L3 – RESILIENTI

MODULO: SALUTE E ALIMENTAZIONE PER IL TUO BENESSERE

Benessere lavorativo e alimentazione: adottare comportamenti alimentari corretti per il proprio benessere e per migliorare il rendimento sul lavoro

Calendario

1 edizione

20-02-2023 orario 18-22

27-02-2023 orario 18-22

Totale Ore: il corso ha una durata di **8 ore**

Sede: l'attività si svolgerà presso Unis&fLab, Via Venzone 12 – Treviso

Obiettivi

Non sempre è facile far conciliare una buona alimentazione con la giornata lavorativa, gli orari che costringono a ridurre il tempo della pausa pranzo, i turni che inducono a saltare i pasti e la tentazione di consumare snack dal distributore automatico. La cura del proprio regime alimentare consente di evitare gli squilibri che insorgono solitamente nelle circostanze di maggiore stress, come iperalimentazione o iposalimentazione. In molti casi.

L'efficienza lavorativa non è determinata solo da condizioni "patologiche", provocate dall'alimentazione non controllata (quali obesità, ipertensione, diabete, ecc), ma ci sono anche condizioni fisiologiche come l'invecchiamento, che portano il lavoratore a perdere efficienza lavorativa.

L'intervento ha lo scopo di informare e sensibilizzare i partecipanti sui danni causati da una scorretta alimentazione, offrendo spunti di riflessione per modificare i comportamenti a rischio, individuarli più facilmente e per fare prevenzione negli ambienti di lavoro.

Verrà favorita la riflessione personale, quale strumento idoneo per incentivare l'analisi critica dei propri comportamenti alimentari, l'approfondimento dei diversi punti di vista e la ricerca di possibili azioni di miglioramento utili a favorire una più rapida applicazione dei suggerimenti forniti in aula nell'operatività quotidiana.

A chi è rivolto?

L'intervento è rivolto ad occupati, con particolare attenzione a lavoratori over 54, operanti a tutti i livelli in azienda, disponibili a frequentare le attività formative al fuori dall'orario di lavoro. Potranno essere coinvolti anche titolari d'impresa, coadiuvanti d'impresa, liberi professionisti, lavoratori autonomi operanti sul territorio regionale e coinvolti in percorsi dedicati a tematiche diverse dal settore di attività di appartenenza.

Nello specifico l'attività è rivolta a coloro che desiderino approfondire gli aspetti di una sana e corretta alimentazione correlata ad un migliore rendimento lavorativo.

Programma

L'importanza dei corretti stili di vita

Cos'è il rischio alimentazione

Dieta corretta e scelta degli alimenti

Alimentazione e welfare aziendale

Docente: Carlo Carra - Docente di scienze motorie, Personal Trainer e Preparatore fisico

Modalità adesione

Per iscriversi è necessario compilare la **domanda di partecipazione** che deve essere trasmessa **entro e non oltre il 10 febbraio 2023**

Per ciascuna edizione del corso sono disponibili 8 posti



L'ammissibilità all'intervento avverrà sulla base della documentazione attestante i requisiti, nel rispetto del numero di allievi massimo ammissibili e della composizione del gruppo di allievi. Le richieste verranno accolte in base all'ordine temporale di arrivo fino a copertura dei posti disponibili. **Si terrà conto dell'ordine di arrivo della domanda di partecipazione e verrà data priorità ai destinatari over 54.**

Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone Scarl attiverà i corsi al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti in possesso dei requisiti richiesti.

Ricordiamo che la frequenza è obbligatoria