



# FORMAZIONE WELL WORKING

Formazione altamente professionale per l'acquisizione e la specializzazione di competenze teoriche/tecniche nel settore paghe e contributi.

**AIR TRAINING & CONSULTING** la nostra professionalità, al servizio dei tuoi obiettivi, può fare la differenza.



**AIR**  
TRAINING & CONSULTING

## OBIETTIVI

Promuovere il benessere individuale all'interno del contesto organizzativo  
Educare alla corretta igiene posturale  
Favorire il recupero psico-fisico e lo sviluppo di salutari stili di vita

## DESTINATARI

Professionisti, tecnici e personale che vogliono comprendere come integrare emozioni e razionalità al fine di agire in modo consapevole, intenzionale e strategico

## PRINCIPALI CONTENUTI

- Il mal di schiena e la sua diffusione nei contesti lavorativi
- Come si sviluppa il mal di schiena e come si può prevenire
- Tecniche, esercizi e azioni quotidiane che possono aiutarci a preservare la salute della nostra schiena
- Educazione posturale da seduti e da in piedi
- L'impatto del "mindset" sul nostro benessere: come agisce il nostro corpo e il nostro cervello in base alle nostre valutazioni (modello di Lazarus e Folkman)
- Il contributo delle neuroscienze per lo sviluppo del nostro benessere
- Allenare la mente al recupero psico-fisico e alla concentrazione: rilassamento e mindfulness

## DURATA IN ORE

4 ore

## DATA

5 ottobre 2021 orario 9:00 13:00

## MODALITÀ

Webinar

## DOCENZA

### **Alessandra Paganelli**

Consulente e trainer in ambito Risorse Umane con focus sullo sviluppo delle persone e dei gruppi all'interno delle organizzazioni

Ha ricoperto ruoli manageriali all'interno della funzione Risorse Umane di primarie società di consulenza italiane e internazionali e nella gestione diretta di team di lavoro in servizi del terziario avanzato

Collabora con società di servizi e con l'Università di Bologna come trainer per lo sviluppo dello spirito di squadra e delle strategie di team working in équipe sociosanitarie.

### **Emanuele Toso**

Laureato in Scienze Motorie e successivamente in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattative

Chinesiologo esperto in Attività fisica Adattata (AFA)

Massoterapista e studente all'ultimo anno di Osteopatia

Dal 2001 insegna ginnastica correttiva, rieducativa e antalgica presso la palestra Milanino Back School di Cusano Milanino

Docente universitario nell'insegnamento di "Posturologia" all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, di Roma ed all'Università di Palermo

I suoi corsi sono riconosciuti dalle federazioni Face Unce dal 2004 il Ministero della Sanità li ha resi validi ai fini dell'assegnazione di crediti Ecm per fisioterapisti

Dal 2011 eroga servizi di formazione in azienda per videoterminalisti (VDT), movimentazione manuale dei carichi (MMC) e stress lavoro correlato in importanti aziende internazionali



**AIR**  
TRAINING & CONSULTING

**AIR TRAINING & CONSULTING**  
R.I. BO e C.F. 92050170379 | P.I.01794001204  
Via Isonzo, 10 | 40055 Villanova di Castenaso (Bo)  
T. 051.0403635 | info@airbo.it

**www.airbo.it**

## ATTESTAZIONE

Al termine del percorso verrà rilasciato attestato di frequenza in formato elettronico

## N° ISCRITTI

La partecipazione è subordinata all'iscrizione attraverso apposita modulistica

N Partecipanti Min 10- Max 16

La partecipazione verrà confermata fino al numero massimo di posti disponibili sulla base dell'ordine di iscrizione

## ASPETTI ECONOMICI

Quota individuale di partecipazione € 150,00 + IVA

## CONTATTI

Per informazioni ci contatti a [info@airbo.it](mailto:info@airbo.it)

Per iscriversi compili il Modulo Iscrizione Corsi e lo invii a [info@airbo.it](mailto:info@airbo.it)



**AIR**  
TRAINING & CONSULTING

### AIR TRAINING & CONSULTING

R.I. BO e C.F. 92050170379 | P.I.01794001204  
Via Isonzo, 10 | 40055 Villanova di Castenaso (Bo)

T. 051.0403635 | [info@airbo.it](mailto:info@airbo.it)

[www.airbo.it](http://www.airbo.it)